Anneli Vilkko-Riihelä & Vesa Laine

MIELEN MAAILMA

1 *Psykologian perustiedot*

Tiedustelut
Sanoma Pro Oy, Helsinki
puh. 020 391 000
sähköposti: asiakaspalvelu@sanomapro.fi
www.sanomapro.fi

Kustantaja: Sanoma Pro Oy
Tämä aineisto on digitaalinen rinnakkaisversio tuotteesta
ISBN 978-952-63-0383-3 Mielen maailma 1

12 kk lisenssi ISBN 978-952-63-1899-8
48 kk lisenssi ISBN 978-952-63-1900-1

Toimitus: Taina Nyström
Ulkoasu: Veera Alanko
Kuvatoimitus: Kati Koivikko
Taitto: Törmä-Ärrälä Oy / Anu Törmä

© Anneli Vilkko-Riihelä, Vesa Laine ja Sanoma Pro Oy

Kopiointiehdot
Tämä teos on digitaalinen oppikirja, joka on suojattu tekijänoikeuslailla (404/61).

Lukijalle

Psykologia tutkii ja selittää ihmisen toimintaa. Jokainen meistä on pohtinut mielen salaisuuksia ja todennut, että usein kysymyksiä on enemmän kuin vastauksia. Psykologian kurssit yrittävät vastata monipuolisesti mielen ongelmiin. Kirjamme ei pyri olemaan onnen ja hyvän elämän opas, mutta sen avulla opiskelija voi oppia tuntemaan paremmin itseään ja muita.

Toivomme, että tämä psykologian johdantokurssi innostaisi lukijaa pohtimaan syvällisemmin ihmismielen ulottuvuuksia ja valitsemaan psykologian jatkokursseja, joilla käsitellään muun muassa ihmisen elämänkaarta, tiedonkäsittelyä ja hermoston toimintaa, tunteita, persoonallisuutta ja mielenterveyttä.

Psykologian maailma avautuu opiskelijalle entistä laajempana aktiivisten työtapojen kautta. Itsenäinen tutustuminen psykologian eri osa-alueisiin niin lehtien, internetin kuin psykologisen kirjallisuudenkin avulla avartaa ajattelua. Oppimispäiväkirjan pitäminen, muun muassa omien mielipiteiden kirjaaminen sekä kirjan tehtäviin vastaaminen kriittisen pohdinnan sekä asioista keskustelemisen ohella syventävät tietopohjaa ja tekevät asioista kiinnostavia. Aluksi opiskelijaa saattaa hämmentää se, ettei psykologia tarjoa yhtä totuutta vaan samaankin kysymykseen on useita vastauksia. Psykologian viisi syventävää kurssia ja koulun mahdollisesti tarjoamat muut psykologian kurssit antavat yhdessä rikkaan ja monipuolisen kuvan nykypsykologiasta sekä tarvittavat tiedot ja taidot yo-kokeissa vastaamiseen.

Haluamme kiittää kaikkia kirjan uudistamistyössä mukana olleita opettajia ja opiskelijoita heidän arvokkaista vihjeistään ja palautteistaan.

Tekijät

SISÄLLYS

PSYKOLOGIA – TIEDE MIELEN TOIMINNASTA 7

1/ Mitä psykologia on? 8
Mihin psykologiaa tarvitaan? 8
Psykologian määrittelyä 10
Psykologian osa-alueet 11
Psykologia ammattina 11

2/ Näkökulmia ihmiseen 16
Yksi selitys ei riitä 16
Hermosto ja hormonit – biologinen näkökulma 16
Muiden vaikutus – sosiaalinen näkökulma 18
Yksilön mieli – psyykkinen näkökulma 21
Ihminen on kokonaisuus 22

PSYYKKINEN TERVEYS JA HYVINVOINTI 27

3/ Minäkäsitys ja itsetunto 28
Minäkäsitys ja itsetuntemus 28
Julkinen minä – mitä itsestäni näytän 29
Ihanneminä – millainen haluan olla 30
Hyvä itsetunto 31
Itsetunto-ongelmia 31
Itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä 32

4/ Elämänhallinta on taitolaji 36
Kuka on normaali? 36
Psyykkinen hyvinvointi 37
Mieleltään terve ihminen 38
Itsehillintä on tärkeä taito 40
Voiko elämää hallita? 42
Riippuvuudet rajoittavat 43

5/ Kohti mielen tasapainoa 46
Stressi kuluttaa kehoa ja mieltä 46
Psyykkinen itsesäätely 49
Hallintakeinot 50
Psyykkiset puolustuskeinot 51

OPPIMINEN JA OPISKELU 57

6/ Mitä oppiminen on? 58
Oppiminen muuttaa toimintaa 58
Klassinen ehdollistuminen 59
Välineellinen ehdollistuminen 61
Mallioppiminen 63
Kognitiivinen oppiminen 65

7/ Opiskelumenestys on monen asian summa 68
Millainen opiskelija olen? 68
Opiskelustrategiat – miten opiskella tehokkaasti? 70
Muistia voi käyttää tehokkaasti 71
Kyky ymmärtää 72
Keskittymiskyky 74
Tunne-tekijät ja itsetunto 76
Asenne opiskeluun 76
Voiko opiskelumotivaatiota nostaa? 78
Oppia ikä kaikki 80

8/ Oppimisen ympäristöt 82
Oppiminen on joukkuelaji? 82
Työskentelytavat ja opetusmenetelmät 84
Ajattelu on yhteistyötä 84
Itseään toteuttavat ennusteet opiskelussa 86
Opiskeluilmapiiri 87
Kulttuurierot opiskelussa 88

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS 93

9/ Ymmärrämmekö muita? 94
Sosiaalinen havaitseminen 94
Välillinen ja välitön vuorovaikutus 95
Ensivaikutelma 96
Asenteet ja ennakkoluulot 97
Stereotypiat itsensä toteuttavina ennusteina 98
Toiminnan selittäminen 99

10/ Meihin vaikutetaan ja me vaikutamme muihin 102
Viestintä vaikuttamisena 102
Suora ja epäsuora vaikuttaminen 104
Tarpeiden luominen 105
Vaikuttamisen äärimuotoja 106
Miksi ihminen myöntyy? 106

11/ Ryhmät 108
Joukosta ryhmäksi 108
Ryhmän tavoitteet 110
Ryhmän sisäiset jännitteet ja ryhmävaiheet 111
Lähipiiri – perhe ja ystävät 112
Roolit 113
Normit ja yhdenmukaisuus 115
Ryhmäpäätös 116
Status, valta ja johtajuus 118
Ryhmien väliset suhteet 120

MIELI TUTKIMUKSEN KOHTEENA 125

12/ Psykologinen tutkimus 126
Arkitieto ei riitä 126
Tieteellisen tutkimuksen tavoitteet 127
Mitä ihmisille saa tehdä? Tutkijan etiikka 129
Voiko mieltä mitata? Muuttujien määrittely 131
Psykologisen tutkimuksen kulku 132
Ketä tutkitaan? Otannan ongelmia 133
Missä tutkitaan? Kentällä vai laboratoriossa? 134
Miten tutkitaan? Psykologian tutkimusmenetelmiä 135

13/ Psykologian tutkimusotteet 138
Kokeellinen tutkimus: esimerkki 138
Kokeellisen tutkimuksen suorittaminen 140
Korrelatiivinen tutkimus 141
Tapaustutkimus 144

14/ Psykologian tiedonhankintavälineet 146
Psykologiset testit 146
Haastattelu 150
Kysely 151
Tarkkailu 152
Fysiologiset tutkimukset 153

PSYYKKISEN TOIMINNAN SELITTÄMINEN 159

15/ Psyykkistä toimintaa selitetään monella tavalla 160
Psykologian suuntauksia 160
Biologinen psykologia 161
Behaviorismi 163
Psykodynaaminen psykologia 165
Humanistinen psykologia 169
Kognitiivinen psykologia 171
Sosiokulttuurinen psykologia 173

Sanasto 182
Kuvalähteet 194

PSYKOLOGIA – TIEDE MIELEN TOIMINNASTA

1/ *Mitä psykologia on?*

Mihin psykologiaa tarvitaan?
Psykologian määrittelyä
Psykologian osa-alueet
Psykologia ammattina

2/ *Näkökulmia ihmiseen*

Yksi selitys ei riitä
Hermosto ja hormonit – biologinen näkökulma
Muiden vaikutus – sosiaalinen näkökulma
Yksilön mieli – psyykkinen näkökulma
Ihminen on kokonaisuus

1 Mitä psykologia on?

Mihin psykologiaa tarvitaan?

Ihmissuhdepalstoilla ja erilaisilla internetsivustoilla pyydetään neuvoja seurustelun, kasvatuksen ja ylipäätään inhimillisen toiminnan yhteydessä esiin tuleviin ongelmiin. Myös tv-tohtorit puivat kiperiä elämäntilanteita tai toimivat terapeutteina. Käsitteet psykologi ja psykologia liitetäänkin monesti elämän pulmatilanteisiin. Psykologista tietoa voidaan kuitenkin hyödyntää monilla elämän alueilla. Lasten ja nuorten kanssa työskentelevät tarvitsevat tietoa kehityksen kulusta ja poikkeamista, palveluammateissa taas tarvitaan tietoa erilaisten ihmisten kohtaamisesta.

Arkielämässä vakavaa ja hiljaista ihmistä saatetaan pitää vihaisena tai ylimielisenä. Todellisuudessa hän voikin olla ujo jännittäjä. Keittiöpsykologien pika-analyysit voivat joskus osua oikeaan, mutta useimmiten ne kuitenkin johtavat harhaan, sillä ihmiselämän syy–seuraussuhdeketjut eivät aina ole yksinkertaisia.

Monet itsehoito-oppaat ja elämäntaitokurssit tarjoavat usein yksinkertaisia pikaratkaisuja. Mustasukkaisuus ei häviä hetkessä ilman asian kunnollista prosessointia eikä esiintymisjännitys katoa pelkän oppaan avulla.

Psykologian opiskelussa yksi keskeinen tavoite on kriittisen ajattelun lisääminen. Psykologia tarjoaa myös välineitä tiedon arvioimiseen. On hyvä tietää, miten ihmiset yleensä ajattelevat ja toimivat. Tutkimusten mukaan hauskannäköisen ja itsevarman ihmisen viesti menee helpommin perille kuin epävarman, ulkonäöstään huolehtimattoman puhujan sanat. On myös huomattu, että ihminen havaitsee helposti tutun asian tai myöntyy vaikuttajan tahtoon, jos uusi tieto tukee entisiä mielipiteitä. Tällaisten ja vastaavien tutkimustulosten tunteminen auttaa selviytymään nyky-yhteiskunnassa, sillä meihin vaikutetaan monelta taholta. Usein meille tarjotaan totuuksina perustelematonta ja täysin virheellistäkin tietoa. Psykologinen tieto tarjoaa sekä positiivisia että negatiivisia käyttömahdollisuuksia. Esimerkiksi mainonnan ja median kautta kuluttajaa valistetaan, mutta saatetaan myös johtaa harhaan.

Psykologinen tieto antaa meille myös mahdollisuuden arvioida omaa elämäntilannettamme. Ongelmamme asettuvat oikeisiin mittasuhteisiin, kun saamme tietää, miten muut ovat ongelmistaan selvinneet. Psykologia tarjoaakin välineitä itsemme ja muiden ymmärtämiseen.

Hämähäkkifobian hoitoa virtuaalisin keinoin. Laite rekisteröi henkilön silmänliikkeet, kun hämähäkki liikkuu kuvaruudulla.

Psykologian opiskelusta on siis hyötyä yksilölle, mutta psykologista tietoa käytetään myös laajasti yhteiskunnassa. Sosiaalitoimi ja terveydenhuoltojärjestelmät tukevat perheitä, psykologit ovat apuna kriisitilanteissa, rikosten selvittelyssä, ympäristösuunnittelussa ja oppilashuollossa.

Psykologian määrittelyä

Antiikin tarun mukaan ihmisen muodon saanut sielu, kaunis kuninkaantytär Psykhe havitteli jumalatar Afroditen asemaa. Rangaistukseksi hän joutui yksin etäiselle vuorelle. Eros, Afroditen poika, rakastui Psykheen ja vieraili tämän luona öisin. Psykhe ei pimeässä voinut nähdä rakastaan, joka katosi aina ennen aamunkoittoa. Kateelliset sisaret valehtelivat Psykhelle miehen olevan ruma lohikäärme. Eräänä yönä Psykhe ei malttanut mieltään, vaan yritti lampun valossa katsahtaa Erokseen. Afrodite määräsi Psykhelle rangaistukseksi vaikeita tehtäviä, joissa hän Eroksen avulla onnistui. Lopuksi Psykhen oli haettava Manalan valtiattarelta voidetta. Rasiaa ei saanut avata. Utelias Psykhe kurkisti rasiaan ja vaipui syvään uneen – rasiassa oli Manalan unta. Eros pelasti Psykhen ja otti hänet vaimokseen.

Sana **psykologia** tulee kreikan kielen sanoista psykhe ja logos. Psykhe tarkoittaa sielua, mieltä, henkeä, logos viittaa tietoon ja oppiin. Sanatarkasti suomennettuna kyseessä on oppi mielestä. Ihmismielen salaisuuksia on pohdittu kautta historian, mutta itsenäinen tiede psykologiasta tuli noin 130 vuotta sitten. Saksalainen filosofi **Wilhelm Wundt** perusti Leipzigiin ensimmäisen kokeellisen psykologian laboratorion vuonna 1879. Wundtin laboratoriossa selviteltiin ihmismielen struktuureja eli rakenteita, lähinnä tutkimalla aistimuksia ja havaintoja erilaisissa tilanteissa.

Aina 1960-luvulle saakka psykologia määriteltiin ihmisen käyttäytymistä tutkivaksi tieteeksi. Katsottiin, että mielen toiminta näkyy ulkoisina, selvästi havaittavina reaktioina, kuten nauruna, vapinana tai punastumisena. Psykologia-tieteen alkutaipaleella tutkimuksia tehtiin pienille joukoille, tai eläinkokeiden tuloksia rinnastettiin ihmisiin. Tekninen kehitys toi tutkimukseen uusia ulottuvuuksia: suuria määriä ihmisiä pystyttiin tutkimaan kerralla ja tuloksia käsittelemään tilastotieteen menetelmin. Myös **fysiologisten** tutkimuslaitteiden kehittyminen esimerkiksi aivojen kuvantamisessa on tuonut paljon uutta tietoa mielen toiminnasta. Psykologia onkin saanut paljon vaikutteita niin sanotuilta lähitieteiltään, kuten filosofialta, käyttäytymistieteiltä, lääketieteeltä ja biologialta sekä yhteiskuntatieteiltä.

Nykyisin psykologia määritellään ihmisen toimintaa tutkivaksi ja selittäväksi tieteeksi. Toiminnalla tarkoitetaan niin ulkoista käyttäytymistä kuin mielen sisäistä toimintaa aina ajattelusta ja haaveilusta oppimiseen ja tunteiden kokemiseen.

Francois Gerardin (1770–1837) maalaus Eroksesta ja Psykhestä.

Psykologian osa-alueet

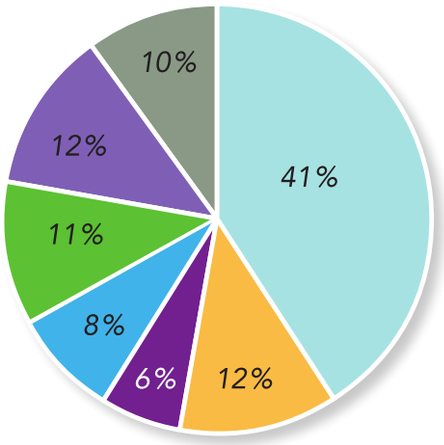
Kun psykologia kehittyi itsenäisenä tieteenä, tapahtui eriytymistä: jotkut tutkijat kiinnostuivat ihmisen muistista tai kehityksestä, toiset persoonallisuudesta. Psykologia jakautui **osa-alueiksi**. Tällaisia osa-alueita ovat esimerkiksi kehityspsykologia, biologinen psykologia, kognitiivinen psykologia, tunteiden ja motivaation psykologia, persoonallisuuspsykologia, mielenterveystyö ja kliininen psykologia. Osa-alueet tarkastelevat ihmistä omista lähtökohdistaan. Kaikkia osa-alueita ei voida tutkia samoilla menetelmillä, joten kullekin alueelle on kehittynyt sille ominaisia tutkimusmenetelmiä ja selitysteorioita. Esimerkiksi haastattelu tai psykologiset testit antavat paljon tietoa ammatinvalinnassa, mutta aivoperäisten häiriöiden selvittämiseen tarvitaan lisäksi fysiologisia mittauksia.

Osa-alueet eivät ole keskenään irrallisia, vaan yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi tunteita ja motivaatiota voidaan tarkastella joko biologisina tai sosiaalisina ilmiöinä. Kuten osa-alueet myös psykologian sisällä ihmisen toimintaa selittävät teoriat eriytyivät. Niitä sanotaan psykologiassa **suuntauksiksi**, koulukunniksi tai valtateorioiksi. Niiden avulla pyritään selittämään mielen toimintaa. Palaamme psykologian suuntauksiin kurssin lopussa.

Psykologia ammattina

Psykologi on suorittanut yliopistollisen loputkinnon pääaineenaan psykologia ja saanut laillisen pätevyyden toimia psykologin ammatissa. **Psykiatri** on mielenterveyden tutkimiseen ja hoitoon erikoistunut lääkäri. **Psykoterapeuttina** voi Suomessa toimia psykologi, psykiatri, teologi tai muu pitkän terapiakoulutuksen saanut henkilö.

Psykologian toimialueet



- *Terveydenhuolto ja mielenterveystyö 41 %*
- *Kasvatus- ja perheneuvolat 12 %*
- *Koulupsykologit 6 %*
- *Oppilaitokset, yliopistot 8 %*
- *Työhallinto 11 %*
- *Yksityiset yritykset 12 %*
- *Muut (esimerkiksi valtion virastot, sosiaalitoimi) 10 %*

Lähde: Suomen psykologiliitto 2011

Psykologeja työskentelee esimerkiksi kunnallisissa mielenterveystoimistoissa, terveyskeskuksissa ja **psykiatrisissa** sairaaloissa tai he voivat olla yksityisten yritysten ja erilaisten järjestöjen palveluksessa. Psykologit esimerkiksi auttavat sodan tai katastrofin seurauksena traumaattisista kokemuksista kärsiviä. Neuropsykologit keskittyvät synnynnäisten tai tapaturmien jälkeisten aivoperäisten häiriöiden tutkimiseen ja hoitoon.

Psykologista tutkimustietoa sovelletaan monilla elämän alueilla aina arkkitehtuurista elintarviketeollisuuteen, urheiluun, kulttuurierojen selvittämiseen tai median vaikutusten tutkimiseen. Uusi tulokas psykologian alueella on **mediapsykologia**. Ammattipsykologien työskentelyalueita sanotaan psykologian **sovellusalueiksi**.

LISÄTIETOA

PSYKOLOGIAN OSA-ALUEET

Kehityspsykologia (2. kurssi)

- Miten perimä ja ympäristö vaikuttavat kehitykseen elämänkaaren eri vaiheissa?
- Millaisia muutoksia tapahtuu kehityksen kulussa esimerkiksi motoriikassa, kielen kehityksessä, ajattelussa, oppimisessa, tunne-elämässä tai ihmissuhteissa?
- Miten kehitystä tutkitaan?

Biologinen psykologia (3. kurssi)

- Miten hermosto toimii?
- Miten aivot osallistuvat liikkeiden, puheen tai tunteiden säätelyyn?
- Miten aivojen toimintaa tutkitaan?
- Miten muistivaurioita voidaan korjata?

Kognitiivinen psykologia (3. ja 4. kurssi)

- Miten muisti toimii?
- Miksi unohdamme?
- Miten opiskelua voi tehostaa?
- Voidaanko luovuutta kehittää?
- Mitkä seikat ohjaavat tarkkaavaisuuttamme?

Tunteiden ja motivaation psykologia (4. kurssi)

- Mikä meitä ohjaa?
- Mikä saa meidät pyrkimään tavoitteisiin?
- Miksi toimimme usein päinvastoin kuin haluaisimme?
- Miten tunteet muuttuvat eri tilanteissa?

Persoonallisuuspsykologia (5. kurssi)

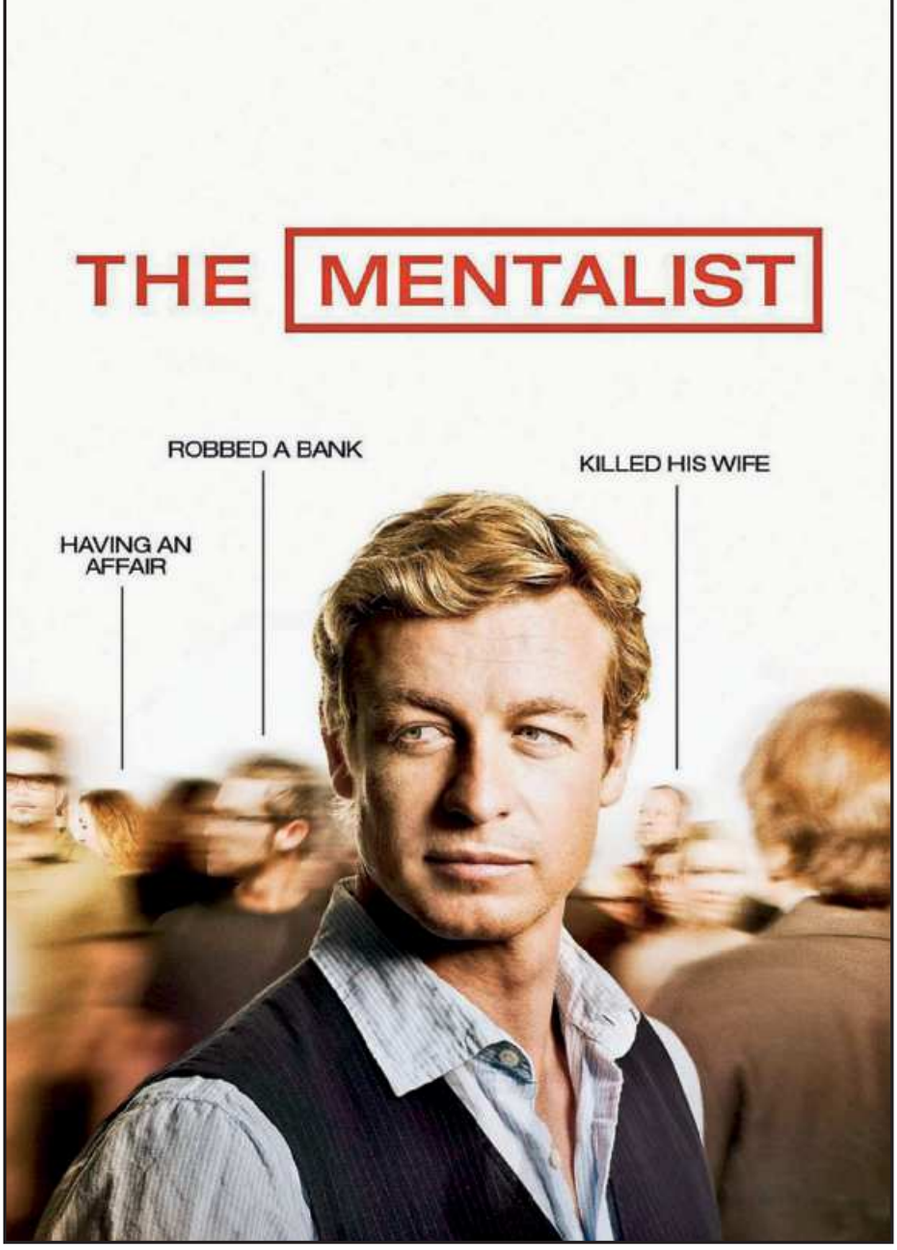
- Miten yksilöiden väliset luonne- ja temperamenttierot ilmenevät?
- Onko persoonallisuus pysyvä vai muuttuuko se elämän aikana?
- Miten persoonallisuutta tutkitaan ja selitetään?

Kliininen psykologia ja mielenterveystyö (5. kurssi)

- Miksi joku sairastuu mielenterveyden häiriöön?
- Miten psyykkiset häiriöt ilmenevät ja miten niitä hoidetaan?
- Miksi hyvinvointivaltioissa esiintyy runsaasti masennusta?

Ihminen on osa lähiryhmiään sekä kulttuuriaan. Muut vaikuttavat meihin suoraan ja välillisesti esimerkiksi joukkoviestinten kautta. Sosiaalipsykologia käsittelee näitä teemoja. Sitä voidaan tarkastella psykologian osa-alueena, vaikka se on toisen maailmansodan jälkeen kehittynyt voimakkaasti itsenäisenä tieteenä. Uutena psykologian suuntauksena voidaan pitää ns. positiivista psykologiaa eli vahvuuksien psykologiaa. Sen keskeisiä tutkimusalueita ovat muun muassa myönteiset kokemukset ja ihmisen hyvinvointi ja onnellisuus.

Millainen on hyvä ihmistuntija? **Pohdi**



Elokuvien ja tv-sarjojen psykologit ja psykiatrit kuvataan usein eräänlaisina mielen sankareina, jotka yliluonnollisten kykyjen avulla näkevät ihmisen läpi, yksityisiin ajatuksiin ja pelkoihin. Myös monet maallikot suhtautuvat psykologeihin pelokkaasti ja olettavat, että he näkevät ihmisen "läpi". Todellisuudessa psykologilla ei ole "röntgensilmää", vaan hän tarvitsee lausuntonsa pohjaksi vankkaa tausta- ja tutkimustietoa.

Koulupsykologit ovat työssä peruskouluissa ja nuorisoasteen kouluissa, opintopsykologit yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Kasvatus- ja perheneuvolapsykologit tekevät työtä lasten ja nuorten parissa ja auttavat perheitä näiden ongelmissa.

Yksityiset yritykset palkkaavat yhä useammin psykologin työnohjaajaksi tai työelämän ihmissuhteiden asiantuntijaksi. Työpsykologi tekee henkilöstövalintoja, työskentelee työterveyshuollossa, laatii kuntoutusohjelmia tai vastaa henkilöstön koulutuksesta tai työturvallisuudesta.

Yhteiskunnalliset muutokset tuovat uusia haasteita psykologien työhön. Väestön ikääntyminen ja perhemallien uudelleen muotoutuminen muuttavat niitä odotuksia, joita ihmiset kohdistavat itseensä ja toisiinsa. Työelämän nopeat muutokset, kuten kansainvälistyminen ja lyhyet työsuhteet, vaativat työntekijöiltä sopeutumista. Muutokset ja niihin sopeutuminen voivat aiheuttaa ylimääräisiä paineita, joista ihminen ei selviäkään yksin. Esimerkiksi vuonna 2011 Suomessa jäi päivittäin kuusi kolmekymppistä aikuista työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveydellisten syiden, lähinnä masennuksen vuoksi.

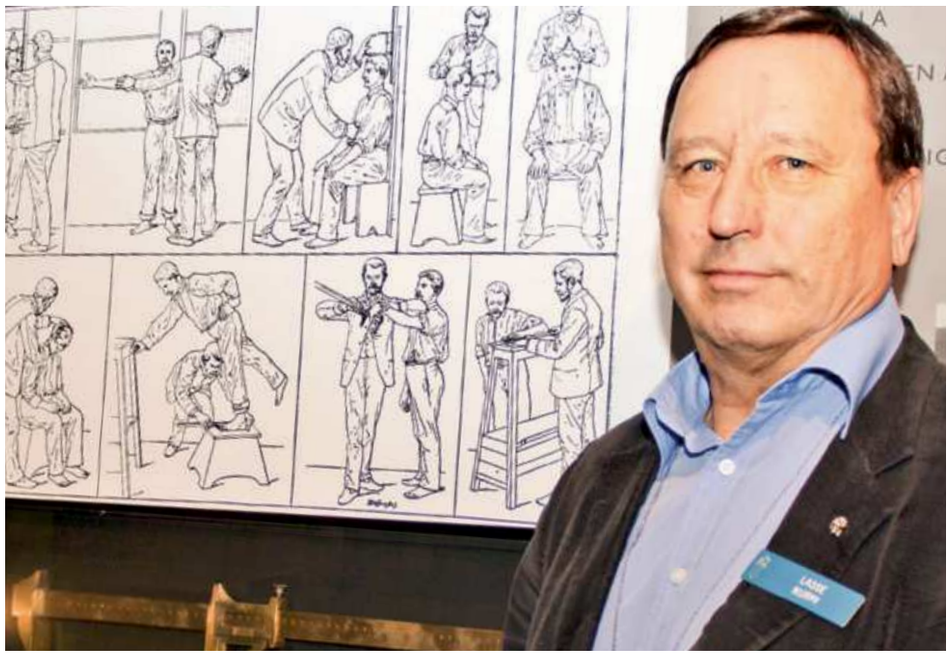
LISÄTIETOA

PSYKOLOGI POLIISIN PALVELUKSESSA

Psykologeja on ollut opetustehtävissä poliisin palveluksessa jo usean vuosikymmenen ajan. Psykologit ovat osallistuneet aina myös poliisikoulutukseen pyrkivien testaamiseen. Poliisin palveluksessa olevien psykologien toimenkuvat ovat 1990-luvulla laajentuneet lukuisiin asiantuntijatehtäviin. Tällä hetkellä psykologeja työskentelee tieteellisessä tutkimustyössä niin Poliisiammattikorkeakoulun tutkimusyksikössä kuin Keskusrikospoliisissakin. Psykologit ovat osallistuneet myös rikostutkintaan asiantuntijoina. Tällöin puhutaan esimerkiksi rikosten ja rikoksentekijöiden profiloinnista ja ylipäätään käyttäytymistieteellisestä analyysista rikostapauksen selvittämisessä. Suurissa piiritystilanteissa psykologit ovat meillä avustaneet poliisineuvottelijoita. Tilanteet ovat pisimmillään saattaneet kestää kolmekin vuorokautta. Vastoin Hollywood-filmien antamaa kuvaa poliisipsykologi avustaa poliisineuvottelijaa sekä toimii operatiivisen johdon asiantuntijana.

Suuronnettomuuksien uhrintunnistustyössä poliisipsykologi työskentelee yhdessä papin kanssa. Työ tapahtuu Keskusrikospoliisin uhrintunnistusyksikössä. Estonia-onnettomuuden aikana tästä käytännöstä saatiin hyviä tuloksia. Poliisipsykologit ovat osallistuneet 1990-luvun alusta lähtien vaikeimpien traumaattisten poliisitilanteiden jälkeisten psykologisten jälkipuintien organisoimiseen ja purkukeskustelujen vetämiseen niin erikseen kuin yhdessä työterveyshenkilöstön kanssa.

Poliisipsykologinen asiantuntemus käsittää kaikki ne psykologian sovellukset, joilla voidaan auttaa poliisin työtä niin kenttätoiminnassa kuin rikostutkinnassa. Niitä ovat panttivankineuvottelut, tunnetun tai tuntemattoman tekijän psykologinen profilointi, rikosten profilointi, vaarallisuuden arviointi, kuulustelu ja todistajuuden psykologia, insestitutkimukset sekä havaintojen tekoon ja tunnistamiseen liittyvät prosessit.



Poliisipsykologi Lasse Nurmi Keskusrikospoliisin Rikosmuseossa taustallaan vanhoja rikospoliisin työmenetelmiä.

TEHTÄVÄT

1/ Selaa kirjaa ja tutki sisällysluetteloa. Mitkä aiheet kiinnostavat sinua erityisesti? Perustele miksi.

2/ Mikä on psykologin ja psykiatrin ero?

3/ Mitä hyötyä psykologisesta tiedosta on

a) yksilölle

b) yhteiskunnalle?

4/ Mitkä psykologian osa-alueet korostuvat liikennepsykologin työssä?

5/ Yhdistä psykologian eri sovellusalueita edustavat psykologit ja heidän toimialueisiinsa liittyvät ilmiöt.

a) urheilupsykologi	1. väkivaltaelokuvien vaikutus katsojaan
b) ympäristöpsykologi	2. rentoutustekniikat
c) koulupsykologi	3. korkeiden paikkojen pelko
d) kliininen psykologi	4. muistihäiriöt
e) mediapsykologi	5. oppimisvaikeudet
f) neuropsykologi	6. asuinalueiden viihtyvyys

6/ Tutustu www.psyli.fi-sivustoon ja vastaa kysymyksiin:

a) Mitä psykologit tekevät?

b) Mitä tarkoittaa laillistettu psykologi?

2 Näkökulmia ihmiseen

Yksi selitys ei riitä

Nykypsykologiassa ihmisen toimintaa selitetään monipuolisesti. Esimerkiksi esiintymisjännitys on monen tekijän summa. Kun sitä tutkitaan **biologisesta näkökulmasta**, keskitytään hermoston ja hormonien toimintaan. Jännittäjän aivot tulkitsevat esiintymistilanteen uhkaksi ja valmistavat kehoa taisteluun tai pakoon. Adrenaliini-hormonia erittyy verenkiertoon, pulssi ja verenpaine kohoavat, pupillit laajenevat ja kädet hikoavat.

Jos esiintymisjännitystä tutkitaan **sosiaalisesta näkökulmasta**, kartoitetaan muiden ihmisten vaikutusta yksilöön, eli vuorovaikutusta ja kulttuurieroja: Itsevarmakin esiintyjä jännittää, jos yleisö ilmehtii ivallisesti. Lisäksi muut esiintyjät muodostavat vertailukohdan – huippuesityksen jälkeen on vaativampaa esiintyä kuin tavallisen esityksen jälkeen. Kulttuurieroja on muun muassa siinä, miten avoimesti yleisö ilmaisee suosiotaan tai epäsuosiotaan.

Psyykkinen näkökulma keskittyy yksilön ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin. Joku jännittää esiintymistä, koska hänellä on ikäviä muistoja esiintymisestä. Toisen esiintymisjännitys johtuu siitä, että hän tulkitsee yleisön kannustavat hymyt ivaksi. Kolmas jännittää, koska hän on täydellisyydentavoittelija, neljäs ei ole viitsinyt harjoitella tarpeeksi.

Hermosto ja hormonit – biologinen näkökulma

Ihmiselle voidaan siirtää toisen ihmisen sydän eikä hän muutu ihmisenä toisenlaiseksi. Jos aivot voitaisiin siirtää ihmisestä toiseen, aivojen mukana siirtyisivät muistot, tavat tuntea, äly – lähes koko persoonallisuus.

Ihmismieli on menneinä aikoina sijoitettu eri ruumiinosiin: milloin sydämeen, milloin maksaan. Nykyinen aivotutkimus on osoittanut, että **aivot** ovat henkisen elämän keskus. Jos aivot vaurioituvat, myös mielen toiminta muuttuu. Eri kohdissa aivoja olevat vauriot tuottavat erilaisia ongelmia. Esimerkiksi aivojen otsalohkon vauriot voivat heikentää itsehillintää ja ohimolohkon laajat vauriot heikentävät kielellisiä kykyjä.

Aivoissa on lukemattomia **hermosoluja**. Mielemme toiminta perustuu hermosolujen aktiivisuuteen aivoissamme. Aina kun

ajattelemme, teemme päätöksiä tai olemme tunnekuohun vallassa, aivojemme hermosolut välittävät sähköisiä viestejä toisilleen. Oppiessamme uutta hermosolujen välille kehittyy uusia yhteyksiä.

Aivojen poimuttunut kuorikerros eli **aivokuori** vastaa tietoisesta ajattelusta ja tahdonalaisesta päätöksenteosta. Hermostoon kuuluu myös **autonominen hermosto**, jota emme yleensä voi tahdollamme hallita. Se säätelee muun muassa sydämen sykettä, hengitystä, hikoilua, verenpainetta ja pupillien kokoa. Verenkierrossa kulkevien **hormonienkaan** määrää ei ihminen voi suoraan tahdollaan säätää. Niinpä esiintymisjännittäjän pulssi voi nousta, vaikka hän kuinka päättäisi rauhoittua. Koska autonomisen hermoston ja stressihormonien tuottamat kehon reaktiot vaikuttavat tunteiden voimakkuuteen, esiintymisjännityksen määrää voi kohtuullisen hyvin mitata seuraamalla pulssin kohoamista.

Ihmisillä on osin geeneistä johtuvia eroja siinä, miten he kokevat jännityksen aiheuttaman adrenaliiniryöpyn. Toiset nauttivat siitä, toiset inhoavat sitä.

Autonomisen hermoston reaktiot tarjoavat meille tietoa tulkintojemme aitoudesta. Jos esiintyjä yrittää vakuutella itselleen, ettei hän jännitä lainkaan, pulssin kohoaminen häiritsevän korkealle paljastaa tulkinnan väkinäisyyden.

Ihmisten luonne-erot johtuvat osittain **geeneistä** eli perintötekijöistä. Ne vaikuttavat muun muassa siihen, millaiset aivot ihmisellä on. Niinpä esimerkiksi taipumuksessa jännittää on geeneistä johtuvia synnynnäisiä eroja. Identtisillä kaksosilla on samat geenit, ja he ovat usein luonteeltaankin hyvin samankaltaisia. Näin on silloinkin, kun heidät on lapsena erotettu ja kasvatettu eri perheissä.

Jos ihminen ei lainkaan pystyisi jännittämään, kenenkään ei tarvitsisi pelätä esiintymistä. **Evoluutioteorian** avulla voidaan selittää, mitä hyötyä jännittämistaipumuksesta on ihmislajille ollut: Adrenaliinin tuottama ”taistele tai pakene” -reaktio lisää lihasten toimintakykyä, käytännössä kykyä paeta nopeasti ja lyödä lujaa. Ihmislajin menneisyydessä useimpiin uhkiin on ollut järkevää reagoida pakenemalla tai hyökkäämällä. Niinpä adrenaliinireaktio uhkatilanteissa on pidentänyt ihmisen elinikää ja kasvattanut mahdollisuutta lisääntyä eli siirtää geenejään seuraavalle sukupolvelle. Nykyajan uhkiin ei juuri koskaan ole järkevää reagoida yhtä suoraviivaisesti. Esiintymisjännittäjän keho on täynnä energiaa, mutta hän ei voi käyttää sitä pakenemiseen, minkä takia olo voi tuntua ikävältä. Jotkut esiintyjät osaavat kääntää tämän hyödykseen, he kanavoivat ylimääräisen energian esiintymällä korostetun pontevasti.

Muiden vaikutus – sosiaalinen näkökulma

Ihmisen aivojen tehokkuudesta voidaan paljolti kiittää perintötekijöitä, geenejä. Hyvät geenit ja aivot eivät yksin selitä ihmisen kykyä loistaviin keksintöihin tai taideteoksiin. Tämä

TUTKIMUS

TIEDOSTAMATTOMIA MUISTOJA?

David ei aivovaurionsa takia oppinut tunnistamaan ihmisiä. Hän ei tunnistanut hoitajaa, jonka kanssa oli viettänyt viikkoja. Aivotutkija Damasio tutki Davidin muistia seuraavalla kokeella. Viikon ajan Davidin kanssa toimi kolme täysin erilaista ihmistä: yksi esiintyi hyvänä kaverina eikä kieltänyt Davidilta juuri mitään. Toinen käyttäytyi neutraalisti, ja kolmas oli kohteliaan torjuva ja kieltäytyi toteuttamasta Davidin toiveita. Myöhemmin kun Davidille näytettiin näiden kolmen henkilön kuvat, hän ei tunnistanut heistä ketään. Kun häneltä kysyttiin kuka noista kolmesta olisi hänen ystävänsä hänen tarvitessaan apua, hän valitsi ”mukavan kaverin” yli 80 prosentilla kerroista (koe voitiin toistaa samanlaisena monta kertaa, koska se ei jäänyt Davidille mieleen). Luultavasti Davidin keho rentoutui, kun hän katsoi mukavaa sairaanhoitajaa. Torjuvan hoitajan kuva taas aiheutti pienen, lähes huomaamattoman stressireaktion. Autonomisen hermoston reaktiot auttoivat Davidia ”muistamaan”, vaikka hänellä ei ollut hoitajista tietoisia muistoja.

(Damasio 2000)

Susilapset tai villilapset ovat ihmisiä, jotka ovat joutuneet hyvin nuorina eroon vanhemmistaan ja ovat eläinten kasvattamia. Yleensä he myös käyttäytyvät eläinten tavoin.

näkyy riipaisevasti niin sanotuissa villi- tai susilapsissa, jotka ovat kasvaneet eläinten parissa ilman ihmisten seuraa. Intiassa löydettiin 1920-luvulla suden luolasta Amalaksi ja Kamalaksi nimetyt tytöt. Löytöhetkellä Amala oli noin puolitoistavuotias, Kamala kahdeksan. Aluksi molemmat liikkuivat nelinkontin ja suhtautuivat vihamielisesti ihmisiin. Amala kuoli jo vuoden kuluttua löytymisestä, Kamala eli pidempään. Hän oppi vuosien myötä hymyilemään, puhumaan lyhyitä yksinkertaisia lauseita ja kulkemaan pystyasennossa. Kaikki myöhemminkin löydetyt villilapset ovat käyttäytyneet eläinten tavoin. Heidän on myös ollut vaikea oppia puhumaan ja osoittamaan tunteitaan.

Villilapsien geenit tai aivokapasiteetti olisivat luultavasti mahdollistaneet paljon paremman suorituskyvyn. Ihmiskontaktien puuttuminen varhaislapsuuden tärkeiden kehitysvuosien aikana aiheutti monenlaisia ongelmia. Kärjistäen voisi sanoa, että saman ihmisen geeneissä on mahdollisuudet tulla nelinkontin kulkevaksi villiksi tai avaruusinsinööriksi. Paljon riippuu siitä, millaiseen ympäristöön ihminen syntyy.

Ihmisyhteisö on yksilöitään viisaampi. Tieto karttuu, kun tärkeät oivallukset ja keksinnöt siirtyvät sukupolvelta toiselle. Kieli sitoo sukupolvet toisiinsa ja rikastaa myös ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta ja ajattelua. Sen avulla pystytään välittämään tietoa,

Pohdi

Millä tavoin kännykän avulla tapahtuva vuorovaikutus eroaa kasvokkain tapahtuvasta vuorovaikutuksesta?

kertomaan menneestä ja kuvittelemaan tulevaa. Kyse on **kulttuurievoluutiosta**, ihmisten yhteisen ajattelun ja toiminnan kehittymisestä. Biologinen evoluutio ei ole sanottavasti edennyt muutaman sadan vuoden aikana eivätkä esimerkiksi aivomme ole merkittävästi paremmat kuin 1800-luvulla eläneiden ihmisten aivot. Inhimillisen kulttuurin muutos on kuitenkin ollut huikea.

Sosialisaatio tarkoittaa sitä, että tullakseen yhteisön täysivaltaiseksi jäseneksi yksilön täytyy omaksua sen säännöt ja keskeiset uskomukset ja hankkia vaaditut taidot. Ryhmät eroavat tässä suhteessa toisistaan, sama asia on yhdessä ryhmässä ihailtua ja toisessa paheksuttua. Näin syntyy kulttuurieroja. Esimerkiksi aasialaisissa kulttuureissa tunteita ilmaistaan yleensä pidättyvämmin kuin länsimaissa. Voidaan puhua myös nuorisokulttuurista, sillä lapset ja nuoret eivät vain passiivisesti ota vastaan yhteiskunnan ja vanhempien tarjoamaa sosialisaatiota. He luovat omia arvojaan ja muotejaan. Sosiaalistuminen onkin vuorovaikutteista; yksilöt voivat muuttaa omalla käytöksellään ympäristönsä mielipiteitä tai kieltäytyä mukautumasta joihinkin vaatimuksiin.

Nyky-yhteiskunnissa on useita sosiaalistavia tahoja ja niiden vaatimukset voivat olla keskenään ristiriitaisia. Lukiolaiseenkin vaikuttavat kodin lisäksi myös ystävät, seurustelukumppanit, koulu ja harrastukset. Osa sosialisaatiosta tapahtuu ilman suoria ihmiskontakteja: Televisio, mainokset tai sosiaalinen media muovaavat ihmisten arvoja ja toiveita. Esimerkiksi televisio luo ihanteita ja

vertailukohteita, näemme viikossa enemmän kauniita ja menestyviä ihmisiä kuin 1900-luvun alun ihmiset näkivät koko elämässään. Tämä ei voi olla vaikuttamatta ihmis- ja minäkäsitykseemme.

Vain osa sosialisaatiosta ja vuorovaikutuksesta tapahtuu kielellisesti. Esimerkiksi esiintymistilanteessa yleisö vaikuttaa esiintyjään voimakkaasti sanattoman viestinnän keinoin. Tutkimuksissa on havaittu, että jopa tietokoneella luotu virtuaaliyleisö herättää esiintyjissä ahdistusta, jos hahmot ohjelmoidaan ilmehtimään vihamielisesti tai pitkästyneesti. Myös vanhempien ja ystävien vaikutus meihin tapahtuu usein sanattoman viestinnän kautta: Muiden kiusaantuneista ilmeistä ja painostavasta hiljaisuudesta opitaan, millaista toimintaa ei hyväksytä, vaikka kukaan ei suoraan moiti.

Samassakin perheessä kasvavat lapset sosiaalistuvat eri tavoin, vaikka vanhemmat kohtelisivat heitä tasapuolisesti. Jos esimerkiksi isosisko on kielellisesti huikean lahjakas, voi pikkuveli aliarvioida kielellisiä kykyjään. Tällaisen **sosiaalisen vertailun** takia pikkuveli saattaa päätyä harjoittamaan matemaattisia kykyjään, koska isosiskon voittaminen on hänelle siinä helpointa.

Yksilön mieli – psyykkinen näkökulma

Ihminen ei ota vastaan kaikkia vaikutteita, joita ympäristö tarjoaa, koska yksilöiden tiedonkäsittelyssä eli **kognitiossa** on eroja: Esiintyjä voi tulkita yleisön hymyilyn kannustukseksi tai ivallisuudeksi. Eroja on myös siinä, mihin tarkkaavaisuus kiinnittyy – toinen keskittyy moitteisiin, toinen kehuihin. Lisäksi jokaisella on henkilökohtaiset muistonsa. Nolo muisto esiintymisestä voi tuottaa jännitystä. Tosin muistonkin saama merkitys riippuu siitä, miten yksilö sen tulkitsee. Epäonnistumisen voi tulkita todisteeksi omasta pysyvästä kehnoudesta, mutta kömmähdysten voi myös ajatella kuuluvan asiaan ja herättävän yleisössä myötämielisyyttä.

Toiminnan psyykkisiä syitä kutsutaan **motiiveiksi** ja yksilön lukuisten motiivien summaa **motivaatioksi**. Kaikilla äidinkielen esitelmää pitävillä on lukuisia motiiveja, mutta heidän motivaationsa painottuu eri tavoin. Kunnianhimoisen opiskelijan tärkein tavoite on saada hyvä numero, mutta hänen ystävänsä motivaatiota voi leimata halu saada luokka nauramaan. Hyvin valmistautunut ja taitava esiintyjä saattaa jännittää enemmän kuin huonosti valmistautunut, koska hän on motivoitunut ja haluaa äidinkielestä hyvän numeron.

Eräs nainen ihmetteli, miksi hän tuli sireenin tuoksusta aina surulliseksi. Lopulta hän sai tietää olleensa nelivuotiaana hautajaisissa, jossa sali oli koristeltu sireenein. Kyse saattoi olla tiedostamattomasta muistamisesta.

Myös tunteet motivoivat. Ilo luo yllykkeen juhlia, pelko motivoi pakenemaan ja viha hyökkäämään. Tunne eli **emootio** on verraten lyhytaikainen kokemus, johon liittyy tuntemuksia kehossa: ilo rentouttaa lihaksia, viha ja pelko kiihdyttävät pulssia ja lisäävät lihasjännitystä. Toisinaan tunteet ottavat ylivallan ja ihminen käyttäytyy järjenvastaisesti. Esimerkiksi luokassa pörräävä ampiainen voi estää esiintyjää keskittymästä puheeseensa. Hän tietää ampiaisen vaarattomaksi, mutta hän pelkää silti. Ihminen ei yleensä voi päättää tahdollaan, millaisia tunteita hän tuntee. Vaikka tunteista on toisinaan haittaa, ne ovat silti välttämättömiä, sillä ilman tunteita elämästä katoaa mielekkyys. Pyrkimys miellyttävien tunteiden kokemiseen ja epämiellyttävien välttämiseen selittää suuren osan ihmisen toiminnasta. (Tunteista enemmän kurssilla 4.)

Tietoisuus on keskeinen ihmismielen ominaisuus. Ihminen tiedostaa monia mielensä toimintoja ja pystyy osittain myös ohjailemaan ajatteluaan ja tunteitaan. Osa mielen toiminnasta jää tiedostamatta. Tiedostamattomatkin asiat voivat kuitenkin vaikuttaa toimintaamme. Esiintyjä ihmettelee, miksi hän jännittää, vaikkei hän edes pidä kyseistä esitystä tärkeänä. Vastarakastunut puolestaan kummeksuu, miksi hän loukkasi rakastamaansa ihmistä. Vastaus löytyy ihmisen tiedostamattomasta puolesta. Onneksi ihminen ei kuitenkaan ole tiedostamattomien motiiviensa armoilla. Hän voi miettiä, mitä haluaa, asettaa itselleen tietoisia tavoitteita ja pyrkiä johdonmukaisesti niihin.

Ihminen on kokonaisuus

Toiminnan biologinen, sosiaalinen ja psyykkinen taso ovat jatkuvasti yhteydessä toisiinsa. Esiintyjä huomaa pulssinsa nousevan ja ajattelee sen merkiksi siitä, että on sopivan energisessä mielentilassa. Tällaisen tulkinnan

TUTKIMUS

MELU JOKA ”POISTI” UJOUDEN!

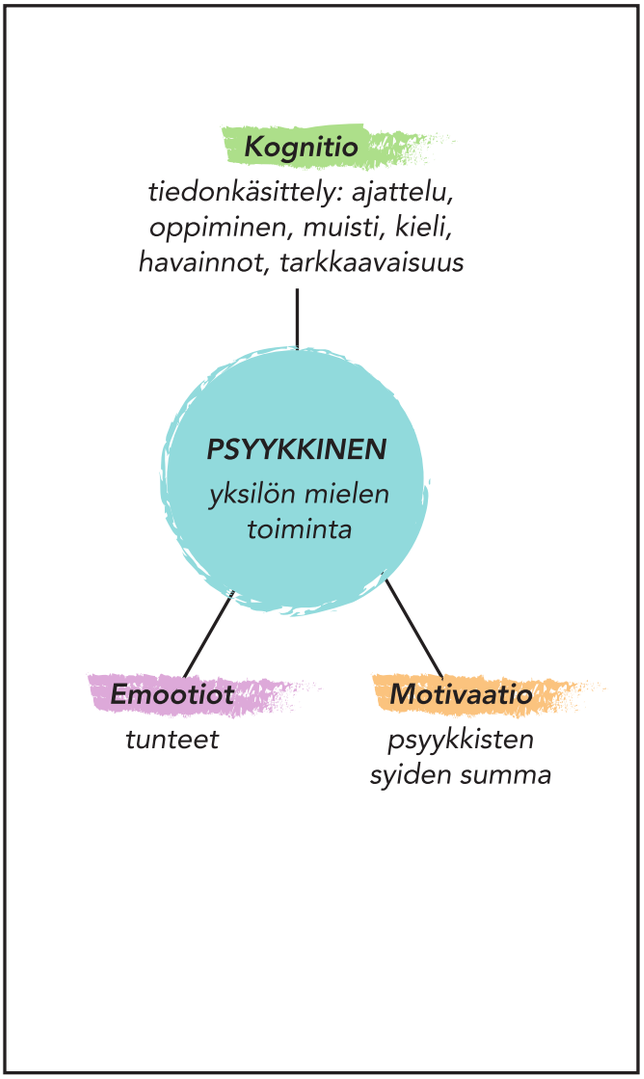
Puolet koehenkilöistä oli ujoja, puolet tavallista sosiaalisempia naisia. He luulivat, että kokeessa tutkittiin voimakkaan, eri äänenkorkeuksilla liikkuvan melun vaikutusta ihmiseen. Koehenkilöt vietiin huoneeseen, jossa kuului voimakasta, outoa melua. Osalle uskoteltiin, että kyseisen melun jälkivaikutuksena on havaittu kohonnutta pulssia ja sydämentykytystä. Kun koehenkilöt tämän jälkeen odottivat tutkimuksen seuraavaa vaihetta, he ”sattumalta” kohtasivat komean miehen. Jos ujolle naiselle oli sanottu melun aiheuttavan sydämentykytystä tai muita adrenaliinioireita, hän ei käyttäytynyt ujosti, vaan jutteli luontevasti ja sujuvasti. Sen sijaan ujot, joita ei ollut johdettu harhaan, olivat yhtä arkoja kuin ennenkin, eikä heidän ollut helppo keskustella miehen kanssa. Selitys: kun ujoilla oli neutraali (vaikkakin paikkaansa pitämätön) selitys kehonsa reaktiolle, he eivät tulkinneet sitä jännitykseksi. He rentoutuivat, heidän pulssinsa laski, ja he pystyivät keskustelemaan sujuvasti. Kaikkien ujoutta ei tällaisilla tempuilla voi auttaa, mutta tutkimus havainnollistaa yksilön tekemien tulkintojen merkitystä.

(Brodin ja Zimbardo 1981)

© Juba Production Oy

takia pulssi laskee sopivalle tasolle. Jos esiintyjä huolestuu pulssin kohoamisesta ja alkaa epäillä esityksen onnistumista, pulssi kohoaa entisestään. Kehon fysiologiset reaktiot siis muuttuvat osin sen mukaan, miten ihminen niitä tulkitsee. Vaikutus on myös päinvastainen, fysiologiset reaktiot vaikuttavat kognitioon: kovin korkealle nouseva pulssi häiritsee ajattelua.

Koska ihmisen on kokonaisuus, häntä voi myös auttaa monin eri tavoin. Psyykkisesti voidaan vaikuttaa muun muassa siihen, miten yksilö tulkitsee kehonsa reaktioita, yleisön sanatonta viestintää tai omia muistojaan. Sosiaalisesta näkökulmasta huomio kiintyy sallivaan ja kannustavaan ilmapiiriin, jossa yleisö viestii olevansa kiinnostunut ja ilmaisee tukea esiintyjälle. Biologisiin jännitysoireisiin voidaan puuttua lääkkein, jotka heikentävät adrenaliinin vaikutusta. Myös erilaiset rentoutustekniikat vähentävät adrenaliinioireita. Toisinaan on järkevää yhdistää näitä auttamiskeinoja, esimerkiksi lääkehoito voi lisätä terapian tehoa ja päinvastoin.



TEHTÄVÄT

1/ Arvioi omaa esiintymisjännitystäsi. Laita seuraavat tekijät tärkeysjärjestykseen sen mukaan, kuinka tärkeitä ne ovat sinun jännityksellesi: adrenaliinioireet, yleisön sanaton viestintä, vertailukohteet, tietoiset muistot aiemmista esiintymistä, motivaatiosi (eli kuinka tärkeää juuri kyseinen esitys sinulle on) ja tapasi tulkita yleisöä, omia kehon reaktioitasi ja muistojasi.

2/ Piirrä kolme laatikkoa ja kirjoita niihin otsikoiksi a) biologinen, b) sosiaalinen ja c) psyykkinen. Kirjoita sen jälkeen seuraavat sanat oikeisiin laatikoihin: sisäinen malli, aivot, sanaton viestintä, adrenaliini, kognitio, sosialisaatio, evoluutioteoria, kulttuurierot, tarkkaavaisuus, geenit, emootio, autonominen hermosto, motiivi, tietoisuus, sosiaalinen vertailu, kulttuurievoluutio, aivokuori, media.

3/ Savitsky ja Gilovich (2003) tutkivat niin sanottua läpinäkyvyyden illuusiota. He laittoivat tutkittavat esiintymään pareittain, kumpikin oli vuorollaan esiintyjänä tai yleisönä. Esitysten jälkeen koehenkilöiden piti arvioida, kuinka hermostuneilta he itse olivat vaikuttaneet esiintyessään ja kuinka jännittynyt heidän parinsa oli ollut. Suurin osa arvioi itse olleensa hermostuneempi kuin parinsa. Tämä johtuu siitä, että omat tunteensa havaitsee tarkemmin kuin toisen ihmisen tunteet. Jatkotutkimuksessa Savitsky ja Gilovich kertoivat osalle tutkittavista läpinäkyvyyden illuusiosta eli tässä tapauksessa siitä, että yleisö ei yleensä huomaa, kuinka hermostunut esiintyjä on. Toiselle ryhmälle kerrottiin, että jännittäminen on luonnollista eikä sitä tarvitse hävetä. Kolmannelle ryhmälle ei annettu minkäänlaista valmennusta. Parhaiten menestyivät ne, joille oli kerrottu läpinäkyvyyden illuusiosta. He olivat itse muita tyytyväisempiä puheeseensa ja myös ulkopuoliset arvioitsijat antoivat heille keskimäärin parempia pisteitä kuin kontrolliryhmien jäsenille.

a) Pohdi, miksi tieto läpinäkyvyyden illuusiosta auttoi puheen pitämisessä.

b) Muistatko esimerkkejä tilanteista, jolloin olet pelännyt muiden näkevän todelliset tunteesi?

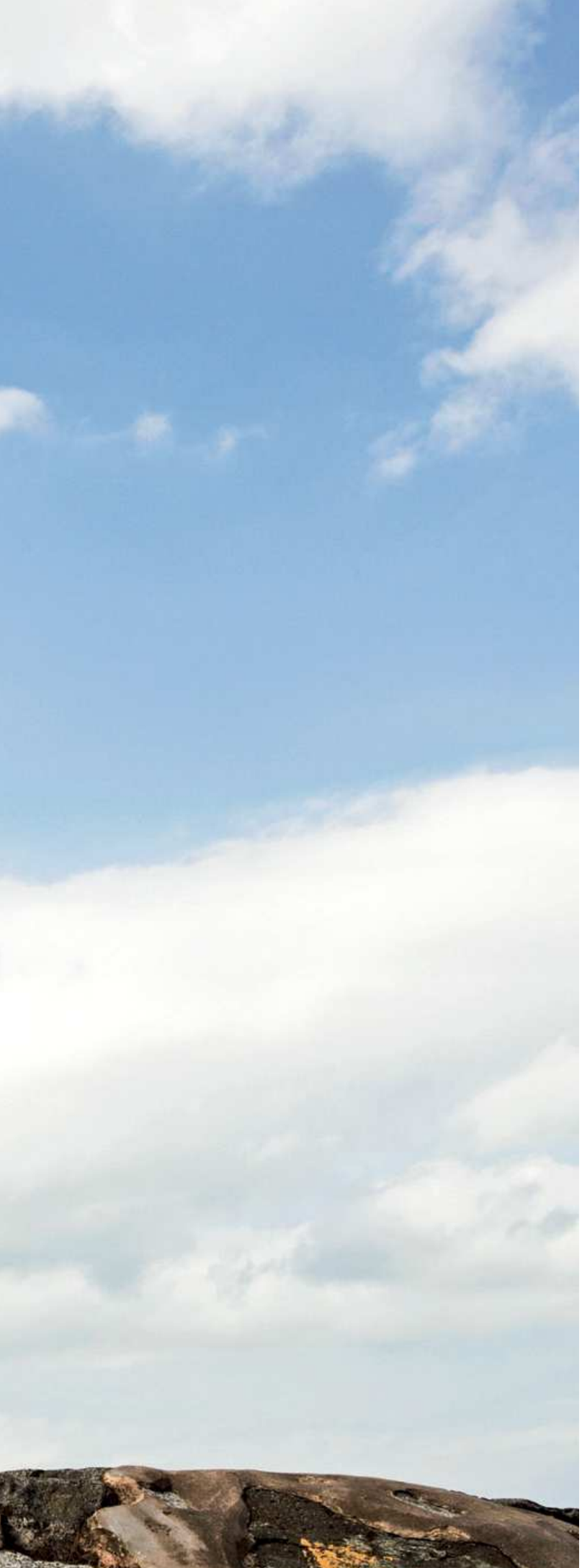
4/ Tee käsitekartta siitä, miten biologiset, sosiaaliset ja psyykkiset tekijät vaikuttavat esiintymisjännitykseen.

1 Mitä psykologia on?

- Psykologia on tiede, joka tutkii ja selittää ihmisen toimintaa.
- Psykologia jakautuu osa-alueiksi, kuten kehityspsykologia, biologinen psykologia, kognitiivinen psykologia, tunteiden ja motivaation psykologia, persoonallisuuspsykologia, mielenterveystyö ja kliininen psykologia.
- Psykologisen tiedon avulla ihminen pystyy ymmärtämään paremmin itseään ja muita ja arvioimaan ympäristön vaikutusta kriittisesti.
- Psykologisesta tiedosta on hyötyä sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Terveydenhuolto, koululaitos, sosiaalitoimi ja oikeuslaitos käyttävät psykologista tietoutta esimerkiksi kriisitilanteissa, rikosten selvittelyssä ja oppilashuollossa.
- Psykologian sovellusalueilla tarkoitetaan ammattipsykologien työkenttiä: muun muassa kouluissa, kasvatus- ja perheneuvoloissa ja työpaikoilla.
- Psykologian suuntaukset ovat ihmisen toimintaa selittäviä näkemyksiä, esimerkiksi psykoanalyysi, behaviorismi ja kognitiivinen psykologia.

2 Kolme näkökulmaa ihmiseen

- Ihmisen toimintaa selitetään nykypsykologiassa biologisesta, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Ihminen on kuitenkin kokonaisuus; toimintaan vaikuttavat samanaikaisesti kaikki kolme tasoa.
- Biologinen näkökulma tarkastelee muun muassa hermoston ja hormonien toimintaa sekä perinnöllisyyttä. Ihmislajin kehitystä selittää evoluutioteoria.
- Sosiaalinen näkökulma tarkastelee ihmisen toimintaa lähipiirin, yhteisön ja kulttuurin kannalta. Yhteisöt sosiaalistavat jäseniään.
- Psyykkinen näkökulma tarkastelee ihmistä yksilönä. Ihminen tulkitsee omia kokemuksiaan, esimerkiksi kehonsa reaktioita ja havaintojaan. Ihminen ohjaa toimintaansa tulkintojensa mukaan.
- Psyykkiset toiminnot jaetaan kognitiivisiin eli tiedollisiin toimintoihin, kuten oppimiseen, muistiin ja ajatteluun, sekä emotionaalisiin toimintoihin (motiivit ja tunteet). Osa toiminnasta on tietoista, osa tiedostamatonta.



PSYYKKINEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

3/ Minäkäsitys ja itsetunto

Minäkäsitys ja itsetuntemus
Julkinen minä – mitä itsestäni näytän
Ihanneminä – millainen haluan olla
Hyvä itsetunto
Itsetunto-ongelmia
Itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä

4/ Elämänhallinta on taitolaji

Kuka on normaali?
Psyykkinen hyvinvointi
Mieleltään terve ihminen
Itsehillintä on tärkeä taito
Voiko elämää hallita?
Riippuvuudet rajoittavat

5/ Kohti mielen tasapainoa

Stressi kuluttaa kehoa ja mieltä
Psyykkinen itsesäätely
Hallintakeinot
Psyykkiset puolustuskeinot

3 Minäkäsitys ja itsetunto

Minäkäsitys ja itsetuntemus

Ihminen on kiinnostunut itsestään. Hän katselee kauemmin ja tarkemmin niitä valokuvia, joissa on itse mukana. Monissa tutkimuksissa on myös todettu, että ihmiset muistavat paremmin sellaisia tarinoita ja sanoja, jotka liittyvät heihin itseensä.

Minäkäsitys on ihmisen käsitys itsestään, omasta luonteestaan, ulkonäöstään, kyvyistään ja sosiaalisuudestaan. Usein oletetaan, että aikuisen minäkäsitys on vakaa ja pysyvä. Eri tilanteet nostavat kuitenkin esiin minäkäsityksen eri puolia, jopa aivan vastakkaisia. Ankara ja tiukka rehtori voi omien lastenlastensa seurassa olla leikkisä ja lempeä. Myös vertailukohteet vaikuttavat minäkäsitykseen; lahjakas tutkija saattaa tuntea itsensä kyvykkääksi asiantuntijaksi oppilaidensa seurassa, mutta muiden tutkijoiden parissa avuttomaksi tai surkeaksi.

Minäkäsitykseen voi kuulua sellaisiakin ominaisuuksia, jotka eivät ole totta. Ihminen saattaa pitää itseään hyvin huumorintajuisena, vaikka muut hämmästelevät hänen tosikkomaisuuttaan. Yleensä ihminen vähättelee ja torjuu sellaisia ominaisuuksia, jotka ovat ristiriidassa hänen minäkäsityksensä kanssa. Itseään ahkerana pitävä ihminen unohtaa ”satunnaiset” laiskuuspuuskansa, itseään vähättelevä saattaa kiusaantua kohtuullisistakin kehuista.

Jos ihmisen minäkäsitys on todenmukainen, hänellä on hyvä **itsetuntemus**. Tällainen ihminen osaa ennustaa, miten hän ajattelee, tuntee ja toimii eri tilanteissa. Hän tunnistaa ja myöntää omat heikot ja vahvat puolensa. Itsetuntemus auttaa myös arvioimaan sitä, millaisista tehtävistä pystyy suoriutumaan. Wilson ja Dunn (2003) huomasivat tutkimuksissaan, että itsetuntemustaan voi kehittää muun muassa tarkastelemalla omaa toimintaansa ikään kuin toisen ihmisen silmin.

Identiteetti on ihmisen melko pysyvä kokemus omista keskeisimmistä piirteistään, se on minäkäsityksen ydin: identiteettiin kuuluvien asioiden kautta ihminen määrittelee itsensä. Identiteetti luodaan monista eri tekijöistä: luonteenpiirteistä, aatteista, elämäntavasta, seksuaalisuudesta, ammatista, harrastuksista, ryhmäsidonnaisuuksista ja niin edelleen. Painotukset voivat vaihdella: toisen ihmisen identiteetin ytimessä on suomalaisuus, toinen määrittelee itsensä maailmankansalaiseksi, kolmannelle on keskeisintä ammatti-identiteetti ja neljännelle asema puolisona tai ystävänä. Nuori ihminen yleensä vasta etsii identiteettiään ja paikkaansa yhteiskunnassa. Erilaisten roolikokeilujen kautta voi tutkia, millainen haluaisi olla: samaistumalla fantasiaseikkailun sankareihin, netin virtuaaliyhteisöjen hahmoihin tai tosielämän idoleihin voi peilata itseään ja ihanteitaan.

Identiteetin saavuttamisen myötä tarve roolikokeiluihin vähenee ja ihmisen minäkäsitys alkaa vakiintua. Identiteetin saavuttaminen lisää ihmisen itsenäisyyttä, sillä hän tietää kuka on eikä tee ratkaisujaan ensi sijassa muita miellyttääkseen tai uhmatakseen.

Julkinen minä – mitä itsestäni näytän

Kukaan ei paljasta kaikkea itsestään muille. **Julkinen minä** on se osa ihmisestä, joka on muiden helposti havaittavissa. Psykologian professori Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan suomalaiseen käytösnormiin kuuluu itsensä vähättely ja mitätöinti. Saatamme moittia vaatteitamme tai kykyjämme julkisesti, vaikka yksityisesti olisimme varsin tyytyväisiä itseemme. Myös päinvastainen käytös on tavallista, joku leuhkii julkisesti saavutuksillaan paikkaillakseen yksityisen itsetuntonsa haavoja.

Salaisuuksien ja häpeän kantaminen on raskasta ja vaikuttaa ihmisen minäkäsitykseen. Kun ihminen elää kiinteässä suhteessa esimerkiksi alkoholistiin tai väkivaltaiseen sukulaiseen, syntyy usein peittelyn ja salailun ilmapiiri. Ystäviä ei uskalleta kutsua kotiin pelosta, että salaisuus paljastuisi ulkopuolisille. Perhe sopeutuu tilanteeseen, ja usein lapset uskovat olevansa itsekin jollakin tavalla huonoja. He yrittävät olla erityisen kilttejä, jottei vanhempi ratkeaisi ryyppäämään. Kun tämä sitten alkaa juoda, lapset syyttävät itseään – he eivät olleet kyllin kilttejä. Yhteinen häpeä vaietaan ja salataan, samalla menetetään mahdollisuus käsitellä ahdistusta puhumalla. Ihminen voi vapautua häpeän ja huonouden taakasta, kun hän alkaa ymmärtää ja työstää ongelmiaan.

Ville Valon yksityisminä näyttää erilaiselta kuin Ville Valon julkinen minä.

Ihanneminä – millainen haluan olla

Ihmisen **ihanneminä** kertoo odotuksista ja toiveista. Pienten lasten ihanneminät ovat usein sankareita ja superhahmoja, joiden fyysinen voima ja nokkeluus korvaavat oman pienuuden. Yleensä ihminen pyrkii muuttumaan ihanneminänsä suuntaan. Ihanneminän ja todellisen minän sopivan suuri ero on tarpeellinen. Jos ihminen uskoo olevansa aivan ihanteensa kaltainen eikä näe itsessään mitään puutteita tai heikkouksia, minäkuva vääristyy. Arka ja surkea todellinen minä loistavan ja voittoisan ihanneminän varjossa taas ennustaa masennusta ja psyykkisiä ongelmia. On kyseenalaista, voiko ihminen koskaan nähdä itsensä eli todellisen minänsä täysin objektiivisesti.

TUTKIMUS

MINÄTIETOISUUS

Opiskelijanaiset luulivat osallistuvansa tutkimukseen, jossa tutkitaan ihmisten suhtautumista kasvoissa olevaan arpeen. He näkivät peilistä kasvoihinsa meikatun aidonnäköisen arven. Meikkaaja sanoi lopussa laittavansa kosteusvoidetta arven päälle, jotta se säilyisi paremmin. Todellisuudessa hän peitti arven. Koehenkilöt keskustelivat ihmisten kanssa luullen arven yhä näkyvän kasvoillaan. He arvioivat keskustelukumppaninsa etäisiksi, jännittyneiksi ja holhoaviksi. He olivat liian minätietoisia – ihmisen on vaikea keskittyä keskusteluun, jos hän miettii koko ajan, mitä muut hänestä ajattelevat tai miltä hän näyttää.

(R. Kleck ja S. Strenta 1980)

Toisessa tutkimuksessa paljastui, että sopiva määrä minätietoisuutta on kuitenkin hyvä asia. Opiskelijoiden piti ratkaista älykkyystehtäviä ja lopettaa kellon soidessa. Kun opiskelijat luulivat olevansa yksin, 71 prosenttia heistä jatkoi työskentelyä yli sallitun ajan. Toisessa ryhmässä olosuhteet olivat muutoin täysin samat, mutta koehenkilöt tekivät tehtäviä peilin edessä ja kuulivat nauhalta omaa nauhoitettua ääntään. Heidän huijaamisprosenttinsa oli vain 7. Tämä sopii yhteen muiden tutkimusten kanssa. Jos ihmisestä tehdään tietoinen itsestään vaikka vain peilikuvan avulla, hän on enemmän kontaktissa mielipiteisiinsä.

(Diener ja Wallbom 1981)

Hyvä itsetunto

Ammatinvalinta (1)
Kummitätinsä suasitteli kauppaopistoo, mutta me sanottiin, ettei meitin likalla oo erikoisempaa lukupäätä. Leipään kiinni vaan.
Ammatinvalinta (2)
Nysse pääsi yliopistoon. Se oli kai vähä ninkun sattuma, sille alalle ei ollu paljon pyrkijöitä.
Kihlaus
Se on ny menny kihloihi. Sillä kävi ihmeellinen tuuri, sohvalla vaan makas. Se miäs on diploomi-insinööri, liianki hyvä meitin likalle.
Väitös
Nysse väitteli. Sen ala on varmaan semmonen, että siinä pääsee helposti väitteleen, ei oo tunkosta. Mutta eihän nykymaailmassa mitään töitä saa, vaikka ois tohtori.

(Sinikka Nopola: Eila ja Rampe kasvattavat, kokoelmasta Ei tehrä tästä nyt numeroo, WSOY 2003

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, hyväksyy itsensä ja arvostaa itseään. Hän kestää myös pettymyksiä, eikä epäonnistuminen kaada maailmaa. Jos ihminen mitätöi ja vähättelee itseään, hänen itsetuntoaan pidetään huonona. Toisaalta itsetunnon arvioiminen ei ole helppoa, sillä itsetunto voi vaihdella eri tilanteissa. Usein pitäisikin puhua monista itsetunnoista: joku tiedostaa selvästi olevansa ystäväpiirin ilopilleri, mutta pelkää olevansa taitamaton työntekijä.

Suurin osa länsimaisista ihmisistä yliarvioi taitojaan ja kykyjään. Ilmiö tunnettaan psykologiassa **paremmuuden illuusiona** (illusory supeority). Se on havaittu lukuisissa tutkimuksissa:

- Suurin osa jopa pahoja kolareita ajaneista autoilijoista piti itseään keskivertoa parempana kuskina (Guerin 1994, Svenson 1981).
- Suurin osa liikemiehistä piti itseään keskivertoa huomattavasti eettisempänä (Lovett 1997).
- Suurin osa kirurgeista uskoi omien potilaidensa parantuvan useammin ja paremmin kuin leikkauspotilaiden keskimäärin (Gawande 2002).
- Opiskelijat arvioivat olevansa opiskelutovereitaan rehellisempiä, omaperäisempiä ja ystävällisempiä (Hoorens 1995).

Koska kaikki eivät voi olla keskiarvoa parempia, kyse on illuusiosta. On arveltu, että itsen lievä yliarvioiminen on myönteistä, sillä se voi lisätä yksilön itseluottamusta.

Itseluottamus, eli usko omiin kykyihin ja tehtävistä selviytymiseen on osa hyvää itsetuntoa. Ihminen, joka ei luota itseensä, luovuttaa usein liian helposti ja lopettaa yrittämisen. Hän uskoo, ettei kuitenkaan onnistu. Jos treffeille lähtevä nuori ajattelee ”ei tuo minusta kuitenkaan välitä”, hän alkaa tahtomattaan etsiä todisteita oletukselleen. Hän tulkitsee uuden ystävän ensimmäisen poikittaisen sanan tai nyrpeän ilmeen helposti väärin ja ajattelee: ”Kyllähän minä tämän arvasin.” Näin itseluottamuksen puute muuttaa hänen ajatteluaan ja käyttäytymistään.

Itsetunto-ongelmia

Huono itseluottamus johtaa usein alisuoriutumiseen, koska ihminen, joka ei usko omiin kykyihinsä, luovuttaa pienenkin vastoinkäymisen kohdalla. Ihmisellä voi olla kuitenkin itsetunto-ongelmia, vaikka hänellä olisikin hyvä itseluottamus: Keihäänheittäjä uskoo voittavansa kisansa eli hänellä on hyvä itseluottamus. Epäonnistuessaan hän voi kuitenkin ajatella olevansa täysin arvoton, jos hänellä on **suorituksiin sidottu itsetunto**.

Ihmisten sanotaan nykyisin suorittavan kaikkea, ihmissuhteetkin nähdään usein suorituksina, niissäkin pitäisi ”voittaa ja menestyä”. Kun ihmisiä vertaillaan paljon keskenään – usein numeroilla – työ, opiskelu, ulkonäkö ja kyvyt pelkistyvät suorituksiksi. Ei kysytä, millainen tai kuka olen, vaan kuinka hyvä olen. Vasta onnistuminen tuo tyytyväisyyden tunteen. Aidosti hyvä itsetunto ei kuitenkaan riipu menestyksestä tai parhaista arvosanoista.

Väkivallan tutkija Roy Baumeisterin mukaan vihamielisen käytöksen taustalla on usein uhattu tai haavoittuva itsetunto. Kaikki on hyvin, jos ihmisellä on hyvä itsetunto, ja hän saa muilta myönteistä palautetta. Tällaisen ihmisen on helppo kestää yksittäiset arvostelijat. Väkivallan vaara kasvaa, jos ihmisellä on korkea käsitys itsestään, mutta hän saa toistuvasti kokea arvostelua ja pilkkaa. Toisinaan voidaan puhua suoranaisesta **narsistisesta itsetunnosta**, jossa yksilö nostaa itseään painamalla muita alas.

Psykologisena käsitteenä **narsismi** on vakava persoonallisuushäiriö. Narsistille on tyypillistä muiden ihmisten hyväksikäyttö ja myötäelämisen (**empatian**) puute. Hän voi olla hyvin miellyttävä, myötäillä ja imarrella muita, mikäli saa siitä hyötyä. Narsisti ei kykene aidosti kiintymään toiseen ihmiseen, joten hänen ystävyyssuhteensa jäävät usein pinnallisiksi ja lyhytaikaisiksi. Vaikka ihminen ei olisi varsinaisesti narsisti, hänellä saattaa olla narsistinen itsetunto – eli hän käyttäytyy mahtailevasti ja muita alistaen pönkittääkseen omaa itsetuntoaan.

Itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä

Monien terapeuttien ja tutkijoiden mukaan itsetunnon perusta rakentuu varhaisten kokemusten varaan. Kun lapsi huomaa, että häntä rakastetaan ehdoitta, hän kokee itsensä arvokkaaksi sellaisenaan ja alkaa arvostaa itseään. Lapsi, joka toistuvasti kokee, ettei hän herätä vanhemmissaan kiinnostusta tai täytä heidän odotuksiaan, ei syytä vanhempiaan vaan itseään. Hän kokee itsensä arvottomaksi. Ylihuolehtivien vanhempien lapsi saattaa kokea itsensä heikoksi ja hauraaksi: ”En pysty, en uskalla, en selviä yksin.” Jos lapsi taas saa huomiota ja ihailua vain onnistuessaan, hänen itsetuntonsa kietoutuu suorituksiin. Hänen täytyy ansaita itsekunnioitus menestymällä tai onnistumalla hyvin.

Itsetuntoa muokkaavat elämänkaaren aikana hyvin monenlaiset kokemukset ja siksi lapsuuden kokemusten vaikutusta aikuisen

Ehkä enemmän kuin onnistumiset ja kehut, itsetuntoa parantaa rento ja pakoton ystävyys.

itsetuntoon on vaikea osoittaa luotettavasti. Huononkin lapsuuden kokeneen ihmisen itsetunto voi olla hyvä, jos hänellä on myöhemmin ollut hyviä ystävyys- ja seurustelusuhteita tai muita korvaavia kokemuksia. Toisaalta nuoruus- tai aikuisiällä vastaan tullut koulukiusaaminen tai vakavat ihmissuhdeongelmat saattavat murentaa lapsuudessa hyvin muodostuneen itsetunnon.

Itsetunnon kehityksestä on tutkittuakin tietoa. Sirkku Aho (1996) on todennut, että lapsen itsetunto on koulun alkaessa melko vahva. Alakoulun aikana se heikkenee, mutta näyttää taas vahvistuvan lukiossa palaamatta kuitenkaan koulun aloitusiän tasolle. Selittäviä tekijöitä on etsitty sekä lapsen kehitysvaiheista että kulttuurin asenteista. Kouluiässä lapset

Miten ihminen voi itse vaikuttaa omaan itsetuntoonsa?

Kertooko äärimmäinen julkisuuden tavoittelu jotakin ihmisen itsetunnosta?

Pohdi

TUTKIMUS

LISÄÄKÖ KEHUMINEN ITSETUNTOA?

Monesti kehumisen ajatellaan lisäävän lapsen itsetuntoa. Tutkimuksissa on saatu yllättäviä tuloksia. Alakoulun viidesluokkalaiset laitettiin tekemään ensin melko helppoja tehtäviä. Vastausten tarkastaja kehui osaa lapsista lahjakkaiksi, toisia ahkeriksi. Tämän jälkeen lapset joutuivat tekemään edellistä vaikeampia tehtäviä. Nyt kaikille lapsille sanottiin, että tulos ei ollut hyvä. Lapsille annettiin lisätehtäviä. Ne, joita oli kehuttu ahkeriksi, olivat lisätehtävistä kiinnostuneita. Lahjakkaiksi kehutut olivat ahdistuneita ”huonosti menneen” tehtävän jälkeen, ja heidän tuloksensa huononivat lisätehtävissä. Kun lasten sitten oli valittava teksti, joka auttoi ratkaisemaan tehtäviä paremmin tai teksti, joka kertoi muiden lasten tuloksista, lahjakkaiksi kehutut valitsivat muiden lasten tuloksista kertovan tekstin. Lahjakkaaksi kehuminen voi johtaa siihen, että lapsi alkaa mitata omaa lahjakkuuttaan yksittäisten suoritusten perusteella. Tällöin huonot tulokset ja satunnaisetkin vastoinkäymiset tuottavat ahdistusta ja vievät opiskeluinnon. Taitamaton kehuminen voi siis jopa heikentää itsetuntoa.

(Müller ja Dweck 1998)

Ostettu itsetunto? Itsetunto on usein sidoksissa ulkoisiin seikkoihin: ulkonäköön, merkkitavaroihin, ulkomaanmatkoihin. Kouluiässä alkavat suoriutuminen, omat kyvyt ja sosiaalinen suosio korostua.

alkavat verrata itseään muihin samanikäisiin, mikä vaikuttaa itsetuntoon. Murrosiässä keho muuttuu ja vertailut samanikäisiin niin ulkonäön, suorituksien kuin suosionkin suhteen lisääntyvät. Myös seurustelusuhteet ja seksuaalisuuden kehitys voivat koetella itsetuntoa suurestikin.

Ihminen voi vaikuttaa itsetuntoonsa esimerkiksi muuttamalla ajattelutapojaan. Jos ajattelee huonon koenumeron johtuneen tyhmyydestä, itsetunto ja opiskelumotivaatio kärsivät. Jos ajattelee huonon numeron syyksi huonon opiskelutekniikan, itsetunto ja motivaatio pysyvät hyvinä, sillä tilanteen voi korjata omalla toiminnallaan.

TEHTÄVÄT

1/ Selvitä, mitä tarkoittavat: minäkäsitys, itsetuntemus, identiteetti, julkinen minä, itsetunto, itseluottamus.

2/ A ei usko voivansa menestyä psykologiankokeessa eikä siksi lue koeviikolla lainkaan. B uskoo mahdollisuuksiinsa ja lukee paljon, mutta pelkää palautuspäivänä saavansakin vain yhdeksikön – se tuntuisi sietämättömältä pettymykseltä. C luuli saavansa ysin, mutta saikin seiskan. Palautuspäivänä hän tunsi vastustamatonta halua kertoa ilkeitä juoruja B:stä, joka oli saanut kympin. Selitä A:n, B:n ja C:n toimintaa itsetunnon ja itseluottamuksen käsitteillä.

3/ Tee itsestäsi etsintäkuulutus.

4/ Gilbert, Wilson ja co. (2002) havaitsivat tutkimuksissaan, että ihmiset ovat yleensä huonoja ennustamaan tunnereaktioitaan: Tutkittavat yliarvioivat sen, miten kauan hyvän tai huonon uutisen vaikutus heihin kestäisi. Niin hyvien kuin huonojen asioiden vaikutus haihtuu uskottua nopeammin, olipa kyse halutun työpaikan saamisesta tai romanttisen suhteen jatkumisesta. Pohdi, mistä tämä voisi johtua.

5/ Krueger, Joachim; Mueller, Ross A. (2002) havaitsivat, että testeissä huonosti menestyvät luulivat saavansa paremman tuloksen kuin he todellisuudessa saivat. Testeissä hyvin menestyvät taas lievästi aliarvioivat suoritustaan. Pohdi eri syitä, mistä tulos voisi johtua. Voiko vaikutus johtua jostakin muusta seikasta kuin itsetunnosta? Entä onko itse-epäilyjen ajoituksella väliä? Kumpi on haitallisempaa: omien mahdollisuuksien epäily ennen koetta vai kokeen jälkeen?

4 Elämänhallinta on taitolaji

Kuka on normaali?

Pidämme yleisesti hyväksyttävällä tavalla käyttäytyvää ihmistä normaalina. Oudosti pukeutuneen tai muuten erikoisesti toimivan ihmisen mielenterveyttä saatetaan epäillä ja häntä pidetään poikkeavana. Asenteemme psyykkisiin sairauksiin on edelleen – kaikesta tiedosta huolimatta – varauksellinen.

Julkisuuteen nousevat tavallisesti vain poikkeuksellisen julmat psyykkisesti häiriintyneiden teot. Myös elokuvissa ja kirjallisuudessa käsitellään usein sellaisia poikkeavuuden muotoja, kuten sivupersoonia tai psykopaattisia sarjamurhaajia, jotka todellisuudessa ovat harvinaisia. Syntyy vääristynyt kuva siitä, että kaikki psyykkisesti sairaat ihmiset ovat vaarallisia.

Fyysiset sairaudet, kuten syöpä tai sydänvika, ovat hyväksyttyjä, ne eivät leimaa ihmistä samalla tavalla kuin epämääräinen poikkeavuus tai ”hulluus”. Tiedon myötä asenteet mielenterveyden ongelmiin ovat kuitenkin muuttuneet. Lievät häiriöt ja ihmisten erilaisuus hyväksytään osana yhteiskuntaa.

Jokainen pohtii joskus omaa normaaliuttaan. Rotkon reunalla ihminen saattaa ajatella, miltä tuntuisi hypätä. Hän kauhistuu ajatustaan ja luulee olevansa epänormaali. Todellisuudessa moni ajattelee vastaavassa tilanteessa samoin.

Ympäristö hyväksyy poikkeavuuden hyvin eri tavoin. Suurkaupungeissa erikoiseen käytökseen tai ulkonäköön ei kiinnitetä suurtakaan huomiota, kunhan käytös ei häiritse muita. Jopa lieviin häiriöihin on totuttu. Pienellä paikkakunnalla, jossa ihmiset tuntevat toisensa, outo käytös huomataan pian. Toisaalta kylän omiin ”tavallisuudesta poikkeaviin” on yleensä totuttu eikä heitä pidetä vaarallisina.

Normaalius ja psyykkinen terveys eivät ole sama asia. Arkikielessä nämä käsitteet sekoittuvat, psyykkisesti terveen ihmisen katsotaan myös toimivan normaalisti. Normaalius voi tarkoittaa tilastollista normaaliutta tai normatiivista normaaliutta.

Tilastollinen normaalius on keskiarvonormaaliutta. Tilastollisessa normaaliudessa korostuu enemmistön käytös. Epänormaalia on enemmistön toiminnasta positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan poikkeaminen. Äiti Teresan pyyteetön uhrautuvaisuus olisi tilastollisen

Jack Nicholson eläytyy psykopaatin rooliin Stanley Kubrickin legendaarisessa kauhuelokuvassa Hohto vuodelta 1980.

normaaliuden määritelmän mukaan epänormaalia, koska harvat toimivat samoin. **Normatiivinen normaalius** viittaa yleisesti hyväksyttyyn, normien mukaiseen toimintaan. Äiti Teresan uhrautuva työ olisi normatiivisesti katsottuna normaalia. Sitä, joka ei toimi normin mukaan, pidetään poikkeavana. Esimerkiksi pukeutumis- ja tervehtimissäännöt, julkiset hellyydenosoitukset ja monet muut arkipäivän käytänteet, kuten pään ja kasvojen peittäminen tietyissä tilanteissa, kertovat normatiivisesta normaaliudesta. Usein juuri kulttuurierojen ymmärtämiseen tarvitaan normatiivisen normaaliuden näkökulma. Monissa maissa toisinajattelijoita on suljettu vankiloihin ja mielisairaaloihin, kun he ovat arvostelleet yhteiskunnan vallanpitäjiä eivätkä ole toimineet vallitsevien normien mukaan.

Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkisessä hyvinvoinnissa yhdistyvät ihmisen omat tuntemukset fyysisestä hyvästä olosta, mielen tasapainosta, elämän mielekkyydestä sekä myönteisistä ihmissuhteista. Ihmisen kokema perusturvallisuus ja sikäli myös taloudelliset näkökohdat ja virikkeellinen ympäristö kuuluvat hyvinvointiin.

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydelliseksi ruumiillisen ja henkisen hyvinvoinnin tilaksi. Kuitenkin psyykkinen terveys on suhteellinen käsite, raja terveen ja sairaan välillä on usein liukuva. Terveyden määrittelyssä korostuvat aina historiallinen aika ja ympäröivä kulttuuri. Jossakin tilanteessa ja ympäristössä arvostetaan äärimmäistä huolellisuutta ja pikkutarkkuutta, toisessa ympäristössä nämä piirteet voidaan tulkita psyykkisiksi häiriöiksi. Terveyden ja sairauden määrittelyssä korostuu myös ihmisen oma kokemus siitä, tunteeko hän itsensä sairaaksi vai terveeksi. Pahan olon kokemus on hyvin yksilöllinen tunne. Joku sinnittelee masentuneena vuosia, toinen lähtee hakemaan apua ensimmäisten unettomien ja ahdistavien öiden jälkeen.

Ihmisen hyvinvointia ja terveydentilaa tulisi tarkastella toimintakykynä ja verrata sitä hänen aikaisempaan terveyteensä ja selviytymiseensä. Lievästä masennuksesta ja muistihäiriöistä kärsivää vanhusta lääkäri saattaa pitää kohtalaisen terveenä, samoin vanhus voi itse olla tyytyväinen terveydentilaansa. Hän pystyy vielä asumaan omassa asunnossaan, kun saa apua kerran viikossa. Terveys nähdään tällöin enemmän iänmukaisena toimintakykynä kuin sairauksien puuttumisena. Samantasoinen nuoren ihmisen toimintakyky luokiteltaisiin jo sairaudeksi.

Terveys ja sairaus eivät ole pelkästään yksilön ominaisuuksia. Esimerkiksi ongelmaperheiden lapset voivat alkaa oireilla uni- ja käytöshäiriöillä tai koulupeloilla. He eivät uskalla nukahtaa tai lähteä kotoa pelosta, että toinen vanhempi katoaa tai tilanne muuttuu. Nämä lapset sairastavat lähiympäristönsä ongelmia. Moni pitkäaikaistyötön, joka lukuisista työnhakuyrityksistä huolimatta ei onnistu saamaan työtä, sairastaa masentuessaan myös yhteiskunnan ongelmia.

Mieleltään terve ihminen

Mielenterveys on kykyä rakastaa
ja tehdä työtä.
(Sigmund Freud)
Mielenterveys – ehjä ja todellisuuden
mukainen minäkuva.
(Erik H. Erikson)
Positiiviset illuusiot ovat hyvän
mielenterveyden merkki.
(FT Marjaana Lindeman)

Länsimaisten terveyskäsitysten mukaan mieleltään terve ihminen kykenee hoitamaan työnsä ja nauttimaan ihmissuhteistaan. Hän tulee toimeen itsenäisesti ja pystyy huolehtimaan hygieniastaan ja muista arkipäivän askareistaan. Lievät mielenterveyden häiriöt hankaloittavat elämää, mutta työkyky säilyy kohtuullisena. Ihminen kykenee myös huolehtimaan jossain määrin ihmissuhteistaan. Vakavat mielenterveyden häiriöt taas haittaavat suuresti jokapäiväistä elämää.

Monissa vakavien psyykkisten sairauksien muodoissa todellisuudentaju pettää; sairaalla voi olla erilaisia harha-aistimuksia, hän voi kuulla olemattomia ääniä, jotka käskevät tai pilkkaavat häntä, tai hän voi kuvitella esimerkiksi satelliitin valvovan häntä. Minän eheyden rikkoutuessa oma ääni, jäsenet tai peilikuva voivat tuntua täysin vierailta, ihminen voi myös kuvitella olevansa joku toinen. Sairas ei aina erota omia ajatuksiaan toisen ihmisen puheesta – sisäisen ja ulkoisen maailman rajat sekoittuvat.

Mielenterveys voidaan nähdä jatkumona, jonka toisessa päässä on huono mielenterveys,

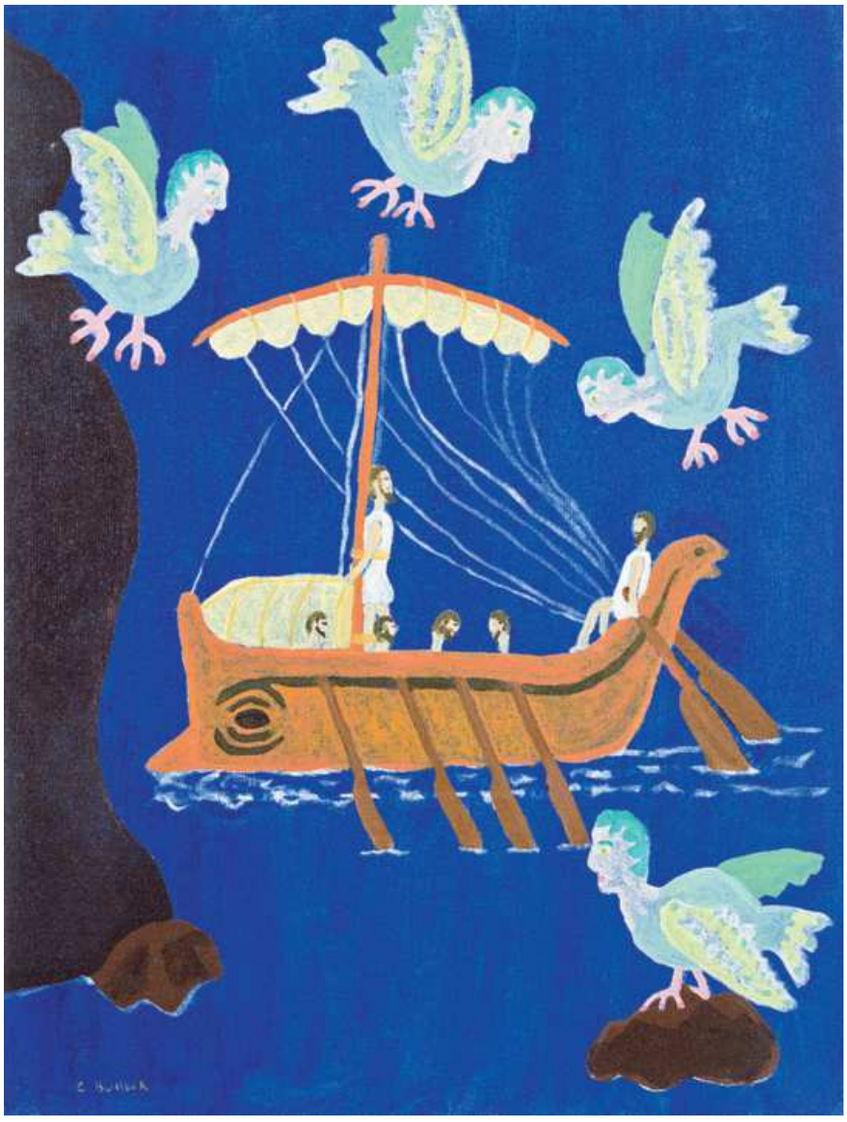
© 2012 The M.C.Escher Company-Holland

Mieleltään terve ihminen haluaa kokea itsensä ehjänä ja kokonaisena. M. C. Escherin teos Rind vuodelta 1955.

toisessa hyvä. Väliin jää laaja ”harmaa vyöhyke”, sillä mielenterveys ei ole vakio. Eri ympäristöissä ja kulttuureissa pätevät erilaiset käsitykset ja samankin ihmisen mielenterveys voi vaihdella eri aikoina ja eri elämäntilanteissa. Hyvä **mielenterveys** on määritelty monin tavoin. Kaikissa määritelmissä painotetaan muun muassa

- joustavuutta ja erilaisiin tilanteisiin sopeutumista
- ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja
- kykyä arvioida omaa tilannetta realistisesti
- kykyä ymmärtää muita ja huolehtia muista
- tyytyväisyyden kokemista omassa elämässä.

Edellä esitetyt hyvän mielenterveyden edellytykset eivät tarkoita mainittujen seikkojen täydellistä hallintaa. Psyykkinen terveys ei ole ongelmien ja häiriöiden puuttumista, vaan kykyä selviytyä niistä vaatimuksista, joiden eteen joudumme. Ihminen voi selvitä suuristakin psyykkisistä ongelmista, jos hänen selviytymiskeinonsa ja tukiverkostonsa toimivat tyydyttävällä tavalla. Monissa tutkimuksissa on todettu positiivisen elämänasenteen vaikutus hyvinvointiin. Myös myönteinen suhtautuminen itseen on havaittu hyödylliseksi. Puhutaan **positiivisesta illuusiosta**, liioitellun hyvästä kuvasta itsestä. Itsen kokeminen menestyjänä ja onnistujana lisää enemmän hyvinvointia kuin omien ominaisuuksien vähättely. Luonnollisesti ihmisen tulee tiedostaa raja epärealistisen ja hyvinvointia lisäävän positiivisen illuusion välillä.



Kun itsehillintään ei ole luottamista. Odysseyskin käski miehistönsä sitoa hänet mastoon, jotta hän ei lankeaisi seireenien houkutuksille. Caroline Bullockin maalaus vuodelta 2003.

Tilapäisesti mielenterveys voi järkkyä yllättävien ja raskaiden elämänkokemusten, kuten työttömyyden, avioeron tai läheisen kuoleman vuoksi. Lievä ja lyhytaikainen masennus on melko tavallista, eikä kyseessä ole varsinainen psyykkinen sairaus. On täysin luonnollista, että ihminen jonkin menetyksen tai tappion jälkeen kokee surua ja pettymystä sekä pahaa oloa. Pahan olon puuttuminen olisi tällöin enemmänkin merkki sairaudesta.

Pitkittyessään psyykkiset ongelmat pahenevat, siksi ne kannattaa hoitaa ajoissa. Ystävien ja vanhempien kanssa keskustelu ja iloa tuottavat harrastukset auttavat. Myöskään ammattiavun hakemista koulun terveydenhoitajalta, terveyskeskuksesta, psykologilta tai lääkäriltä ei kannata kaihtaa. Tilastojen mukaan lähes joka toinen ihminen turvautuu jossakin elämänsä vaiheessa ammatilliseen psykologiseen apuun. Mielenterveyden kysymyksiin palaamme psykologian viidennellä kurssilla.

Itsehillintä on tärkeä taito

Walter Mischel aloitti 1960-luvun lopulla jo klassikoiksi muuttuneilla vaahtokarkkikokeillaan seurantatutkimusten sarjan lasten itsehillinnästä. Nelivuotiaat lapset saivat kaksi karkkia, jos odottivat tutkijan paluuta

koehuoneeseen. Jos he halusivat makeisen heti, he saivat vain yhden. Osa halusi karamellin heti, osa pystyi odottamaan. Lasten muitakin ominaisuuksia tutkittiin. Vaahtokarkkikoe ennusti koulumenestystä murrosiässä paremmin kuin älykkyystesti. Tyydytystä odottaneet olivat myös tasapainoisempia ja sosiaalisempia kuin impulsiiviset. Vaahtokarkkikokeisiin osallistuneita on tutkittu yli neljänkymmenen vuoden ajan niin erilaisilla älykkyyttä ja sosiaalisia taitoja mittaavilla tehtävillä kuin aivokuvauksinkin useaan otteeseen. Kaikissa tutkimuksissa on todettu, että itsensä pitempään hillinneet saivat enemmän pisteitä akateemisia kykyjä ja sosiaalisia taitoja mittaavissa testeissä.

Itsehillintä, impulssikontrolli ja itsekuri ovat tärkeitä taitoja. Ihmisen on pystyttävä hillitsemään sanojaan ja tekojaan, jotta ei loukkaisi muita tarpeettomasti. Hänen on myös hillittävä monia mielihalujaan. Opiskelijan on esimerkiksi kyettävä lykkäämään ystävien kanssa ulosmenoa tärkeän tentin vuoksi.

Pieni lapsi haluaa kaiken ja heti, hän ei kestä tyydytyksen viivästymistä. Jos lasta palkitaan impulsiivisuudesta tai hänen toiminnalleen ei aseteta lainkaan rajoja, lapsi ei opi harjoittamaan itsekontrollia. Lukiolaisella tulisi olla jo enemmän itsehillinnän ja kontrollin keinoja käytössään. Toisaalta liiallinen itsekontrolli, varauksellisuus ja tunteiden kätkeminen rajoittavat hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita.

Itsehillintää voidaan opettaa. Mischelin koemuunnelmissa lasten käskettiin kuvitella vaahtokarkki pilveksi tai kuvaksi. Myös silmien peittäminen, lauleskeleminen tai muiden asioiden ajattelu odottamisen aikana auttoi hillitsemään itseä paremmin. Harjoittelun avulla aluksi heti karamellin napanneet oppivat odottamaan pitkiäkin aikoja.

Pohdi

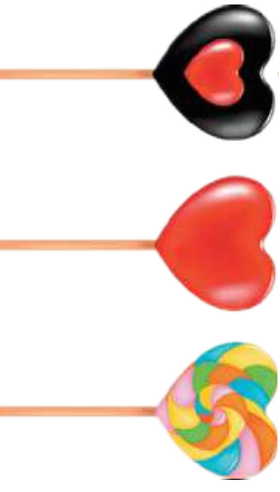
Milloin suutuit viimeksi? Oliko suuttumisesi oikeutettua omasta mielestäsi?

Viha on voimakas tunne, eikä sen hillitseminen ole aina helppoa. **Aggressio** on hyökkäävää ja vihamielistä, usein väkivaltaista toimintaa. Väkivallaton aggressio, suuttuminen on oikeutettua silloin, kun ihminen kokee, että häntä ei kohdella oikeudenmukaisesti. Tuolloin ihminen saa ja hänen olisikin kyettävä suuttumaan, sillä vihan tunteiden liiallinen kätkeminen on haitallista, ihmistä voidaan käyttää hyväksi tai vihan hillitseminen vie kohtuuttomasti energiaa. Vielä haitallisempaa olisi kuitenkin vihan hallitsematon ylivyöryminen.

Aggression ilmenemisessä kulttuurimalleilla on suuri vaikutus kodin ja ystävien mallien lisäksi. Sellaisissa kulttuureissa, joissa aggressioita ei saa ilmaista suoraan, esiintyy enemmän epäsuoraa aggressiota, ihminen saattaa murjottaa itsekseen tai purkaa kiukkunsa ilkeämieliseen nettikirjoitteluun. Aggression hillintää olisi hyvä harjoitella lapsesta lähtien. Uusien ratkaisumallien, neuvottelun ja osin huumorinkin myötä ihminen oppii ongelmien ratkaisuun muita keinoja kuin väkivallan.

Voiko elämää hallita?

Elämään kuuluu epävarmuus. Emme voi hallita luonnonmullistuksia tai maailman talouskriisien seurauksia. Odottamattomat tilanteet luovat turvattomuutta. Tavoittelemme kuitenkin tunnetta siitä, että hallitsemme edes jossakin määrin itseämme ja elämäämme. Pyrkimykset hallita fyysistä puolta näkyvät terveyden ja elintapojen tarkkailussa. Ihminen haluaa hallita myös omaa mieltään, ajatuksiaan ja tunteitaan, esimerkiksi pelkojaan samoin kuin ihmissuhteitaan. Jo pelkkä tieto siitä, että voi itse vaikuttaa asioiden kulkuun esimerkiksi soittamalla ystävälle tai lähtemällä pois, auttaa.



Kaksi ryhmää teki älykkyystehtävää melussa. Ensimmäiselle ryhmälle oli osoitettu nappi, josta melun saisi loppumaan, jos se kävisi sietämättömäksi. Toisella ryhmällä ei tällaista nappia ollut. Ensimmäinen ryhmä ei käyttänyt nappia, mutta sen jäsenet pystyivät keskittymään hyvin tehtäväänsä ja heidän stressihormonitasonsa oli matalampi kuin toisen ryhmän. Toinen ryhmä, joka joutui kestämään melua ilman mahdollisuutta vaikuttaa siihen, suoriutui huonommin. Jo pelkkä tieto napin olemassaolosta toi tunteen tilanteen hallinnasta. (C. D. Glass, J. Singer, P. Friedman 1969)

Ihminen on aina pyrkinyt löytämään selityksiä oudoille ilmiöille ja tapahtumille. Selitysten myötä – olivatpa ne uskottavia tai eivät – elämä tuntuu hallittavalta ja ennustettavalta. Tutkimustulokset, tieteelliset teoriat, jopa myytit ja ja uskomukset ovat psykologisesti rauhoittavia: hallinnan tunne lisääntyy. Jopa horoskoopeilla ja onnea tuovilla taioilla pyritään hallitsemaan tulevaisuutta, niille naureskellaan, mutta silti niitä puolileikillä harrastetaan.

Opiskelija saattaa sanoa, ettei menestynyt kokeessa, koska äiti herätti hänet liian myöhään tai naapuri huudatti radiotaan liian kovaa. Se, joka uskoo, ettei voi vaikuttaa elämäänsä, luovuttaa hallinnan muille: sattumalle, kieroileville kavereille tai olosuhteille. Hänen elämänsä määräytyy ulkopuolelta.

Sisäinen hallinnan tunne vallitsee silloin, kun ihminen uskoo voivansa omilla ratkaisuillaan vaikuttaa elämäänsä. Hallinnan tunne joutuu koetukselle tavallista enemmän normaalien kehityshaasteiden aikana, kuten murrosiässä, vaihdevuosien aikana tai suurten elämänmuutosten kohdalla (avioero, sairaudet). Myös työelämän liian suuret vaatimukset tai sosiaalisten turvaverkkojen pettäminen vähentävät hallinnan tunnetta. Hallinnan tunne heikkenee, joskus jopa pettää, kun ihminen ei voi vaikuttaa itseään koskeviin asioihin tai kun stressi tai uhka kasvavat liian suuriksi.

On tärkeä oppia sopeutumaan siihen, mitä ei voi muuttaa, ja hyväksyä se, ettei kaikkia asioita voi hallita. Kun hallinnan tunne on

riittävä, ihminen uskaltautuu aika ajoin heittäytymään yllätysten varaan ja voi jopa nauttia niistä. Jännitys viehättää, jos se ei uhkaa perusturvallisuutta.

Ympäristö voi tukea ihmistä oman elämän hallinnassa. Monilla työpaikoilla on havaittu, että työtyytyväisyys ja motivaatio kasvavat, kun työntekijät saavat esimerkiksi vaikuttaa työvaiheisiin ja -aikatauluihin sekä muihin järjestelyihin.

Riippuvuudet rajoittavat

Kun ihminen ei voi hallita ulkoisia olosuhteita, kuten väkivaltaa tai yhteiskunnallisia muutoksia, hän usein yrittää hallita lähipiiriään ja itseään. Joku kokee hallitsevansa elämäänsä, kun noudattaa tiukkoja sääntöjä ja aikatauluja, toinen menettää hallinan tunteensa joutuessaan sitoutumaan niihin. Joku keskittyy ruokavalioonsa, ryhtyy himokuntoilijaksi tai jonkin extreme-lajin harrastajaksi. Toinen keskittää kaiken tarmonsa ulkonäkönsä vaalimiseen. Erilaiset harrastuksetkin, kuten keräily, shoppailu ja muut intohimot voivat muuttua pakkomielteiksi, jotka ottavat ylivallan. Kontrolli riistäytyy silloin käsistä ja muuttuu riippuvuudeksi.

Päihteisiin, seksiin, kuntoiluun tai pelaamiseen voi jäädä koukkuun. **Riippuvuuksissa** hallinnan tunne on valheellinen. Ihminen uskoo voivansa lopettaa silloin kun haluaa. Kuitenkin hän etsii yhä uudelleen sitä riemun ja hyvän olon tunnetta, joka oli toiminnan alkuvaiheessa suuri. Ajattelu keskittyy tähän

toimintaan ja siitä tulee elämän keskipiste. Ihminen ajattelee jo seuraavaa kertaa ja ahdistuu, jos tyydytys ei ole tiedossa.

Riippuvuuksien synnyssä on eroja. Riippuvuudessa on kyse yleensä sekä psyykkisestä että fyysisestä riippuvuudesta. Suoraan hermostoon vaikuttavat lääkkeet tai päihteet saavat aikaan fyysisen riippuvuuden melko nopeasti. Psyykkinen riippuvuus syntyy niistä mielikuvista, tunteista ja muistoista, jotka liittyvät hyvään oloon. Ihminen tavoittelee samaa tilaa yhä uudelleen. Jos hyvään oloon liittyvät lisäksi ystäväpiirin sosiaalinen arvostus ja pelot hylätyksi tulemisesta, irtipääsy psyykkisestä riippuvuudesta voi olla vaikeaa.

Riippuvuuksien merkitys elämässä vaihtelee. Jotkin lievät riippuvuudet, kuten intohimoiset keräilyharrastukset tai saippuasarjojen seuraaminen ovat melko harmittomia. Ongelmalliseksi riippuvuus muuttuu esimerkiksi silloin, kun ihminen viettää yökaudet tietokoneellaan ja laiminlyö työnsä ja ihmissuhteensa. Kun riippuvuus vaikuttaa terveyteen tai johtaa taloudelliseen ahdinkoon, hoitoon tarvitaan yleensä ulkopuolista apua.

LISÄTIETOA

SYÖMISHÄIRIÖT

Ruoka merkitsee läntisissä hyvinvointikulttuureissa muutakin kuin ravintoa. Sanat vegaani, karppaaja tai luomu kertovat ihmisen suhteesta ruokaan sekä arvoista ja asenteista.

”Aloin tarkkailla kaikkea, mitä pistin suuhuni. Koulussa tein muuta ruokatunnin alussa, jotta mukamas kiireessä ehdin ottaa vain salaattia ja näkkärin. Kotona kukaan ei huomannut mitään. Siitä tuli jännä kilpailu, jota minä itse hallitsin – tunne oli mahtava. En tajunnut, mihin se voisi johtaa.” (17-vuotias tyttö sairaalassa anoreksian vuoksi)

Ylipainon lisäksi **anoreksia**, **bulimia** ja **ortoreksia** (pakonomainen terveysintoilu) ovat nousseet läntisten teollisuusmaiden ongelmiksi. Anoreksia on vakava psyykkinen häiriö. Anorektikon kuva omasta ruumiista on vääristynyt; hän kokee itsensä lihavaksi, vaikka ylipainoa ei ole lainkaan. Syömisen kontrollointi antaa hänelle hallinnan tunteen. Vähitellen elimistön toiminnot, muun muassa hormonituotanto, muuttuvat. Ruoka ja liikunta saavat keskeisen roolin. Bulimikko ahmii ruokaa salassa ja oksentaa sen pois tai käyttää ulostuslääkkeitä. Suoriutuminen on tärkeää, laihtuminenkin on suoritus. Jo alakouluikäiset normaalipainoiset tytöt alkavat tarkkailla painoaan, koska pitävät itseään liian lihavina. Anoreksia ei ole kuitenkaan vain tyttöjen sairaus, sillä hieman alle kymmenen prosenttia anorektikoista on poikia.

Anoreksiaan ja bulimiaan sairastumiseen ei ole löydettävissä yhtä selkeää syytä. Syyt saattavat olla biologisia, esimerkiksi hormonitoimintaan liittyviä, tai ne voivat olla syvällä minäkuvan häiriössä. Syömishäiriöiden syynä pidetään usein median luomaa naiskuvaa: suosittu ja menestyvä on hoikka ja hallitsee kehonsa,

Monien pikkutyttöjen pyöreäposkiset nuket vaihtuivat 1970-luvulla pitkäsääriseen Barbie-nukkeen.

lihava on tahdoton lepsu. Lasta on myös voitu pakottaa syömään ja näin hän on kokenut, ettei saa hallita omaa kehoaan. Yhtenä syynä sairastumiseen on pidetty aikuistumisen, seksuaalisen kypsymisen ja vastuun ottamisen pelkoa. Jokainen syömätön suupala merkitsee aikuisuuden viivästymistä. Vääristynyttä perheviestintääkin, esimerkiksi äitiin takertumista, on esitetty syyksi. Ruoka voi merkitä turvaa ja huolenpitoa, tai laiha ja nälkiintynyt saa enemmän sääliä ja hellyyttä. Oman kehon piiskaaminen äärirajoille voi olla myös eräänlainen extremelajiin verrattava suoritus, entisajan askeesin tai itsensä kiduttamisen vastine.

Kaikkiin syömishäiriöihin tulisi suhtautua vakavasti. On hyvä, jos asiantuntevaan ohjaukseen ja terapiaan osallistuu koko perhe. Tavallisesti potilas käy terapiassa kotoa käsin, vaikeissa tilanteissa tarvitaan sairaalahoitoa.

TEHTÄVÄT

1/ Pohdi, mikä on tilastollisesti, mikä normatiivisesti normaalia

a) ruokaan ja ruokailuun liittyvissä käytänteissä

b) sukupuolirooleissa

c) vanhusten kohtelussa.

2/ Mitkä seikat ovat mielestäsi tärkeimpiä mielenterveyden määrittelyssä?

3/ a) Mitkä asiat kulttuurissamme lisäävät malttamattomuutta ja lyhytjännitteisyyttä?

b) Miksi jonkin mukavan asian odottaminen on vaikeaa?

c) Miten itsehillintää voisi mielestäsi harjoitella?

4/ Millä tavalla ystäväpiirissäsi näkyy mulle-kaikkihetinyt-ajattelu?

5/ Keskustelkaa seuraavan tutkimuksen tuloksista. Miksi menetelmä ei kuitenkaan toimi yleisesti luotettavana aggressiolääkkeenä?

Tikkukaramelleja räyhääjille?

Yleensä ajattelemme sokerin nauttimisen lisäävän ihmisen energiaa. Lasten sanotaan riehuvan "sokerihumalassa". Eräässä amerikkalaisessa tutkimussarjassa huomattiin kuitenkin, että sokerilla voidaan lisätä itsehillintää ja näin vähentää aggressiivisuutta. Ensimmäisessä kokeessa koeryhmä sai sokeria, kontorilliryhmä makeutusainetta. Sokeria saaneet eivät olleet niin aggressiivisia kuin muut, he antoivat lavastetussa pelitilanteessa vastustajille lievempiä rangaistuksia. Toisessa kokeessa todettiin, että vaikeat sokerin imeytymisen häiriöt ilmenevät heikentyneenä itsehillintänä ja lisääntyneenä aggressiona. Niissä osavaltioissa tai maissa, joissa esiintyi paljon diabetesta, oli myös paljon väkivaltarikoksia ja tappoja. Muun muassa Englannin poliisi kokeilee väkivallan ehkäisyä jakamalla tikkukaramelleja humalaisille. Alkoholi vaikuttaa eri ihmisiin eri tavoin, eivätkä kaikki humalaiset ole aggressiivisia. Koska asiaa ei voi ennakkoon tietää, tarjotaan makeaa kokeilussa kaikille.

(C. N. DeWall, T. Deckman, M. T. Gailliot, J. P. Bushman, Aggressive Behavior, 2011)

6/ Catriotina Morrisonin johtamassa brittitutkimuksessa (2010) tutkittiin masennuksen ja internetin käytön yhteyttä. Tutkimukseen osallistui yli 1 300 iältään 16–51-vuotiasta henkilöä. Nettiriippuvaisia oli 1–2 prosenttia tutkituista. Nettiriippuvuuden ja masennuksen välille löytyi selkeä yhteys. Pohdi, aiheuttaako liiallinen internetin käyttö masennusta vai ovatko masentuneet taipuvaisempia vetäytymään internetin pariin? Miten määrittelisit nettiriippuvaisen?

5 Kohti mielen tasapainoa

Stressi kuluttaa kehoa ja mieltä

Joidenkin tutkimusten mukaan liki kolmannes EU-kansalaisista on kärsinyt tai kärsii työuupumuksesta. Suomalaiset tutkimukset antavat samansuuntaisia tuloksia, muun muassa Kirsi Aholan väitöstutkimuksen (2007) mukaan neljännes suomalaisista työikäisistä kärsii lievästä työuupumuksesta, parin prosentin kohdalla uupumus on vaikea. Lähes kaikissa tapauksissa stressiin liittyy jokin fyysinen sairaus. Tuki- ja liikuntaelinten sairauksia oli lähes puolella tutkituista, naisilla enemmän kuin miehillä. Miehet taas kärsivät enemmän sydän- ja verisuonisairauksista.

Stressi on elimistön reaktio fyysisiin ja psyykkisiin paineisiin. Ihminen kokee, että hän ei pysty enää selviytymään ympäristön vaatimuksista. Stressi aiheuttaa kielteistä ylikuormitusta, jolloin psyykkinen tasapaino horjuu.

Lyhytkestoisena stressi ei ole haitallinen, koska elimistö pääsee palautumaan siitä. Se on useimmiten jopa myönteinen, joskus jopa välttämätön ilmiö: vireys nousee ja elimistö toimii tehokkaasti. Alun perin stressi on ollut hyödyllinen lajin säilymistä auttava puolustuskeino uhkatilanteissa. Nykyihminen kohtaa monia uhkia, jotka eivät ratkea hyökkäämällä tai pakenemalla. Esimerkiksi esiintymistä jännittävän keho valmistautuu pakoon, mutta hänen on pysyttävä paikallaan ja keskityttävä esiintymiseen. Stressin aiheuttama lisäenergia kuitenkin häiritsee esiintymistä. Erityisen haitallinen on pitkään jatkuva stressi, jolloin keho ja mieli eivät pääse palautumaan rasituksesta.

Stressiin osallistuu yhtä aikaa useita fysiologisia järjestelmiä: muun muassa autonominen hermosto, hormonitoiminta, immuunijärjestelmä ja keskushermosto. Ihmisen synnynnäiset ominaisuudet ja kokemukset yhdessä vaikuttavat siihen, mikä järjestelmistä aktivoituu eniten. Yksi jännittää vatsallaan, toinen saa iho-oireita, kolmas selkäkipuja.

Stressitutkimuksen uranuurtajan Hans Selyen mukaan stressitilanteessa käynnistyy aluksi elimistön hälytysvaihe. Jos esimerkiksi työpaikalla kiertää huhu irtisanomisista, siellä alkavat vilkkaat keskustelut. Työntekijät ahdistuvat: pulssi on korkealla, sydämen ja keuhkojen toiminta vilkastuu, verenpaine ja lihajännitys kohoavat. Jos huhu osoittautuu perättömäksi, elimistön toiminta palautuu vielä normaaliksi. Jos tilanne ei ratkea, elimistö käy ylikierroksilla kuukaudesta toiseen. Seuraa vastustusvaihe: Elimistö pyrkii sopeu-

Luonnossa vaeltelu tekee hyvää sielulle ja ruumiille.

tumaan tilanteeseen, lisämunuaiset erittävät runsaasti stressihormoneja. Osa ihmisistä kärsii unettomuudesta, osa nukkuu katkonaisesti. Keskittymiskyky ja päätöksenteko vaikeutuvat. Mielialat vaihtelevat masentuneisuudesta ärtymykseen. Jos tilanne jatkuu kauan epäselvänä, seuraa uupumusvaihe. Elimistön vastustuskyky heikkenee, ihminen sairastuu helposti erilaisiin tulehdussairauksiin. Myös **psykosomaattiset** oireet, kuten lihas- ja nivelsäryt sekä ruuansulatusvaivat ovat tavallisia. Ärtyneisyys, ahdistus ja uupumus lisääntyvät. Ihminen ei jaksa kiinnostua harrastuksista tai muiden seurasta. Moni masentuu tai tulee kyyniseksi. Vuosia jatkuva stressitilanne muuttaa hormonitoimintaa ja vaikuttaa muun muassa aivojen ja sydämen toimintaan.

Stressihormoneja erittyy samalla tavalla, olipa uhka fyysinen, esimerkiksi melu tai kylmyys, tai psyykkinen, kuten itsetunto-ongelma. Myös sinänsä myönteiset elämänmuutokset, kuten seurustelun aloittaminen tai muutto uuteen asuntoon, aiheuttavat stressiä.

Stressinsietokyvyssä on suuria yksilöllisiä eroja. Se, mikä on toiselle piristävä haaste, sairastuttaa toisen. Yksilön oman kehityksen ja kulttuurissa vallitsevien paineiden lisäksi on viime aikoina korostettu temperamentin osuutta. Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan synnynnäinen temperamentti luo pohjan stressinsietokyvylle. Ihmisten temperamenttipiirteet eroavat toisistaan. Eroja on havaittu esimerkiksi aktiivisuudessa, sosiaalisuudessa,

Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen auttavat löytämään uusia elämänhallinnan keinoja. Suomalaiset musliminaiset perustivat oman ravintolan paikalliseen leikkipuistoon ravintolapäivänä Helsingissä.

ärtyvyydessä ja joustavuudessa. Stressi kuormittaa enemmän mielipahaan ja ärtyvyyteen taipuvaista ihmistä kuin vilkasta ja aktiivista elämysten etsijää. Kyse ei ole elämänhallinnan puutteesta, vaan synnynnäisestä tavasta reagoida uusiin, stressiä tuottaviin tilanteisiin. Ympäristön ja temperamentin lisäksi stressinsietoon vaikuttavat ihmisen kokemukset ja oppiminen. Ihminen oppii yleensä arvioimaan onnistumismahdollisuuksiaan ja sitä, mikä tuottaa stressiä. Nykyisin korostetaankin temperamentin ja ympäristön vaatimusten yhteensopivuutta: ihmisen on viisasta välttää sellaisia haasteita, jotka tuottavat hänelle liian suurta ja pitkäaikaista ahdistusta.

Äkilliset elämäntilanteen muutokset tai pitkittynyt stressi voivat johtaa **kriisiin**. Tällöin tavanomaiset ratkaisukeinot eivät enää riitä. Ihminen kokee neuvottomuutta ja tuntee menettävänsä kontrollin. Ratkaisun etsintä voi johtaa myönteiseen tai kielteiseen lopputulokseen. Moni vaihtaa alaa tai järjestää kriisin jälkeen elämänsä uudella tavalla.

Stressitutkimus tarjoaa elämänhallinnan kannalta hyviä uutisia: stressiä voi hoitaa, vaikka sen alkuperäistä syytä ei aina voisikaan ratkaista. Elämäntapojen säännöllisyys, liikunta ja lepo laskevat stressihormonitasoja, samoin ongelmista puhuminen ja läheisten tuki ja arvostus auttavat monia.

LISÄTIETOA

STRESSI

Stressi kannattaa katkaista ajoissa. Ihminen kestää rankkaakin stressiä, jos hänellä on mahdollisuus palautua siitä riittävän usein ja riittävän pitkän ajan kuluessa. Jatkuva valppaana ja varuillaan oleminen lisää kuormitusta ja stressiä.

Stressin tunnistaminen ja hoitaminen on tärkeää:

1. Huomaa stressin oireet: unettomuus, hikoilu, päänsärky, ärtyneisyys, väsymys, haluttomuus.
2. Etsi stressin aiheuttajat: ulkoiset olosuhteet vai liian kovat omat vaatimukset? Muuta niitä.
3. Keskity siihen, mihin voit vaikuttaa.
4. Vähennä työtaakkaa, muuta asioiden arvojärjestystä, mieti, mikä on sinulle tärkeintä.
5. Aseta tavoitteet realistisesti, tingi tavoitteista, jos ne ovat ylimitoitetut.
6. Tee ajankäyttösuunnitelma; älä siirrä turhaan töitä, tekemätön työ vie energiaa.
7. Opettele keskittymään.
8. Erota työ ja vapaa-aika; huolehdi sosiaalisista suhteista, älä eristäydy.
9. Harrasta iloisesti, älä suorita harrastuksia kellon kanssa.
10. Palkitse itseäsi (matka, elokuvat, hyvä kirja jne.).
11. Usko itseesi, anna itsellesi kehuja kerran päivässä.
12. Positiivinen ajattelu ja huumori auttavat.
13. Kokeile rentoutusharjoituksia.
14. Ole aktiivinen, kuuntele muita.
15. Etsi tarpeen vaatiessa ulkopuolista apua.

Psyykkinen itsesäätely

Hyvä ystäväni on kertonut vain hänelle uskomani asian kolmannelle. Olen vihainen ja pettynyt. Yritänkö unohtaa asian? Lähtisinkö yksin lenkille? Soittaisinko petturille vai jollekulle muulle, jonka kanssa puhuminen tuo lohtua? Jospa hän puolustaakin petturia? Kuittaanko asian huumorilla?

Ystävän käytöksessä pahinta ei ole salaisuuden vuotaminen, vaan se, että koen itseni petetyksi. Ystävä ei arvostanut minua tarpeeksi, koska kertoi asian ulkopuoliselle – ehkä saadakseen tämän suosion. Ihminen haluaa kokea itsensä hyväksi ja arvostetuksi. Tätä toivetta uhkaavat monet tekijät. Joskus turhaudumme oman kyvyttömyytemme vuoksi, joskus toisten ihmisten meihin kohdistaman – todellisen tai kuvitellun – arvostelun vuoksi. Lapsi pelkää menettävänsä vanhempiensa rakkauden, vanhempi epäilee kasvattajan kykyjään. Hallinnan tunteen saavuttamiseen ja ylläpitämiseen sisältyy halua kokea minuus ehjänä. Haluan olla luotettava ystävä, mutta samalla saada toisen ystävän suosion kertomalla salaisuuden. Tilanne aiheuttaa ristiriitaa ja uhkaa ehjää minäkokemusta.

Haluan myös pysyä samana tuttuna itsenäni. Liian suuret muutokset pelottavat. Esimerkiksi totutteleminen oman kehon muutoksiin murrosiässä, koulun päättyminen tai ensimmäiseen omaan asuntoon muuttaminen uhkaavat pysyvyyden ja tuttuuden

tunnetta. Vaikka muutokset ovat toivottuja ja useimmiten positiivisia, niihin täytyy sopeutua.

Pyrkimyksiä säilyttää mielen tasapaino ja lisätä hallinnan tunnetta sanotaan **psyykkiseksi itsesäätelyksi**. Psyykkiseen itsesäätelyyn ihminen käyttää monia keinoja. Hän voi työstää ongelmiaan esimerkiksi pohtimalla tai muuntelemalla totuutta itselleen edulliseksi, eli hän käyttää psyykkisiä keinoja. Fyysisin keinoin ihminen voi purkaa pahaa oloaan tai iloaan esimerkiksi pihaa siivoamalla tai kuntoilemalla. Sosiaalisin keinoin tehtävässä psyykkisessä työssä auttavat ihmissuhteet: haetaan lohtua ystäviltä tai puuhaillaan jotakin ryhmässä. Ongelman työstäminen voi tapahtua tiedostamatta tai tietoisesti tavoitteita asettamalla. Psyykkisen itsesäätelyn keinot jaetaan coping-keinoihin eli hallintakeinoihin ja defensseihin eli puolustuskeinoihin.

Hallintakeinot

Estonia-laivan onnettomuuden jälkeen ruumiiden vastaanottoon haluttiin valita todellisia macho-miehiä, jotka pystyisivät kestämään mitä tahansa. Utön varuskunnan komentaja suoritti valinnan ja totesi miesten työskentelyä seuratessaan, että mukaan oli tullut myös ”virhevalintoja”. Nämä virhevalinnaksi luokitellut miehet itkivät, voivat pahoin, puhuivat paljon tuntemuksistaan työtovereille ja omaisille ja käsittelivät tunteitaan jälkipuintistunnoissa. Myöhemmin havaittiin, että heikoilta vaikuttaneet olivatkin selvinneet paljon macho-miehiä paremmin tilanteesta. (Lähde: Salli Saari, Kuin salama kirkkaalta taivaalta, Otava 2001)

Psyykkisistä ongelmista puhuminen helpottaa. Sekä psykologiset tutkimukset että käytännön terapiatyö ovat osoittaneet, että ne ihmiset, jotka esimerkiksi onnettomuuksien jälkeen suostuvat ja pystyvät käsittelemään ahdistustaan ja ongelmiaan, selviävät niistä paremmin kuin puhumattomat. Hankalien asioiden torjuminen ja **kieltäminen** aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta. Toisaalta on myös todettu, että joissakin tilanteissa ahdistavan tilanteen esillä pitäminen tai kipeiden haavojen uudelleen avaaminen eivät edistä toipumista.

Hallintakeinot ovat rakentavia ja useimmiten tietoisia keinoja säilyttää mielen tasapaino niin, että kuva todellisuudesta ei vääristy liikaa. Ihminen korjaa käsityksiään, muuttaa ajatteluaan ja tulkintaansa. Hän saattaa valita helpomman tehtävän ylivoimaisen tilalle tai pyytää anteeksi, jos on tehnyt väärin. Esimerkiksi työntekijä saattaa kokea uuden työtoverin uhkana, mutta alkaa silti etsiä rakentavia keinoja selvitä tilanteesta. Hän kiinnostuu tulokkaan kommenteista ja auttaa häntä.

Hallintakeinot vaihtelevat, puhutaan **tehtäväkeskeisistä** tai **tunnekeskeisistä hallintakeinoista**. Tehtäväkeskeisten hallintakeinojen käyttäjä keskittyy esimerkiksi surun kohdatessaan käytännön järjestelyihin, etsii tietoa, erittelee vaihtoehtoja, keskustelee. Tunnekeskeisesti suuntautunut antaa enemmän valtaa tunteilleen. Itku rauhoittaa ja mieliala kohenee. Hän antaa surun vallata mielensä eikä pyri karttamaan tunteitaan. Molemmat hallintakeinot ovat yhtä hyväksyttäviä; joskus tunteenomainen suhtautuminen puhdistaa enemmän ilmapiiriä kuin asiallinen järkeily. Joskus voivottelu ja tunteiden ylivyöryminen saattaa helpottaa hetkeksi, mutta liiallinen tunteen valtaan heittäytyminen voi myös estää tilanteen korjaamisen.

Huumori voi olla hallintakeino. Ihminen ei tällöin kiellä vaikeuksien olemassaoloa, mutta suhtautuu niihin rakentavasti. Luovuus ja mielikuvitus voivat myös auttaa yk-

© Kari Suomalaisen perikunta

silöä merkittävästi: harmia ei tarvitse purkaa todellisiin ihmisiin, jos voi käsitellä vihaa mielikuvissaan. Kuitenkin kyvyttömyys käsitellä vakavia asioita ja niiden kätkeminen huumoriin tai eläminen ainoastaan virtuaali- ja mielikuvitusmaailmassa eivät osoita asioiden hallintaa, vaan ne ovat jo psyykkisiä puolustuskeinoja.

Psyykkiset puolustuskeinot

Matti pakenee työpaikalle aina, kun kotona riidellään.
Pekka syyttelee muita.
Liisa näyttää jatkuvasti unohtavan sovitut asiat.

Ihmisten käyttämät puolustuskeinot vaihtelevat tilanteiden, persoonallisten ominaisuuksien ja kokemusten sekä ympäristön vaatimusten mukaan.

”Matikka on ihan turha oppiaine”, toteaa ehkä oppilas, joka ei menesty kyseisen aineen opinnoissa. Hän **kieltää** asian **arvon**. Usein ihmiset selittelevät tekojaan: ”En pääsyt tulemaan, koska jouduin ensin käymään kaupungilla ja puhumaan pitkän puhelun.” Opiskelija saattaa korvata eli **kompensoida** epäonnistumisensa urheilussa menestymällä hyvin lukuaineissa.

Kohteensiirrossa tunne siirretään syyttömään sivulliseen. Heikosti kokeisiin valmistautunut, itselleen vihainen opiskelija saattaa

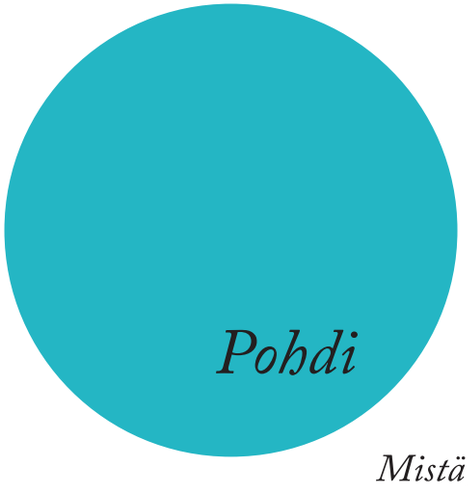
purkaa kiukkunsa kotiväkeen. Kun oma riittämättömyys tuntuu sietämättömältä, ihminen hakee turvaa vahvemmasta: ”Mun isoveli antaa sulle selkään” on tavallinen pihapiirissä turhautuneen lapsen kommentti. Aikuinen toteaa vastaavasti luottavansa tuomari-sukulaiseensa.

Samastuminen puolisoon, ystävään tai auktoriteettiin on melko tavallinen puolustuskeino. Kun ujo samastuu rohkeisiin ystäviinsä, hitunen rohkeutta lankeaa häneenkin. Hän alkaa puhua ja käyttäytyä samalla tavalla kuin ystävänsä. Hänen rohkeutensa ei samastumalla lisäänny, mutta hän kokee omistavansa jotakin samaa kuin ihailtu ystävä. Samastuminen on varsin monimuotoista. Kun toisen ihmisen tai ryhmän ominaisuuksia siirretään itseen, kyse on **introjektiosta**. ”B-luokka on koulun älykkäin, olen B-luokalla, olen siis älykäs.” Introjektion vastakohta on projektio. **Projektiossa** ihminen heijastaa tavallisesti negatiivisia ominaisuuksiaan ja tunteitaan muihin. Vihaisen ihmisen mielestä muut ovat kiukkuisia ja haastavat riitaa. Valehtelija näkee helposti muiden valehtelevan. Syyttely ja syntipukin etsiminen ovat tavallisia projektioita.

Oma epäonnistuminen voidaan siirtää ”luvalliseen”, julkisesti kelvottomana pidettyyn kohteeseen. Kun omia todellisia tunteita on vaikea tiedostaa, ne heijastetaan muihin: esimerkiksi pelko omasta seksuaalisesta poikkeavuudesta saattaa saada ihmisen vihaamaan kiivaasti homoseksuaaleja.

Torjunnan avulla ihminen pitää ikävän asian pois mielestään. Jos hän tietoisesti päättää olla ajattelematta ikävää tapausta, kyse on aktiivisesta torjunnasta. Jos asia ”vain” unohtuu, kyse on passiivisesta torjunnasta. Kun ihminen **kieltää** asian, hän ei käsittele sitä lainkaan – asia yksinkertaisesti jää havaitsematta. Järkyttävä uutinen, onnettomuus tai itseen ja läheiseen kohdistunut väkivalta sisältää tuskallisia muistoja, ja siksi ne usein heti tapahtuman jälkeen kielletään. Pitkäaikainen ja runsas asioiden kieltäminen vääristää kuvaa todellisuudesta.

Usein ympäristö ei tajua kieltämistä tai torjuntaa, vaan pitää esimerkiksi innokkaana



Mistä johtuu, että huomaamme helpommin muiden ihmisten defenssien käytön kuin omamme?

hautajaisia suunnittelevaa leskeä outona ”kun ei se näytä edes surevan”. Kyseessä on **tunteiden eristäminen**. Ihminen käsittelee asiaa järjellä ja torjuu tunteet, kun ei kykene niitä vielä käsittelemään. Lyhytaikainen tunteiden eristäminen auttaa jaksamaan pahimman yli, mutta vuosikausia kestävä kipeiden tunteiden eristäminen vääristää tunne-elämää. Sureva puoliso saattaa esimerkiksi toimia vuosia ikään kuin puoliso olisi elossa.

Lohkominen johtaa mustavalkoiseen ajatteluun: ”Aivan kauheita. Ei niiden kanssa voi keskustella.” Ihminen ei ota todellista tietoa vastaan, vaan torjuu ja yliyksinkertaistaa sen. Maailmassa on silloin vain kaksi puolta, hyvä ja paha. Jonkinasteinen lohkominen on normaalia nuoruusiän ehdottomuudessa, kun nuori etsii identiteettiään. Kypsän aikuisen tulisi ottaa samanaikaisesti huomioon useita näkökulmia ja pystyä asettumaan toisen asemaan. Lohkominen on tyypillinen kypsymätön defenssi. Raaka murhaaja saattaa helliä lemmikkieläintä – Hitlerinkin väitetään olleen eläinrakas kasvissyöjä!

Joustavat ja monipuoliset, tilanteeseen sopivat hallinta- ja puolustuskeinot ovat luonnollinen tie selviytyä arkisesta ahdistuksesta. Psyykkisten puolustuskeinojen avulla pidämme yllä tai palautamme mielen tasapainoa. Emme useinkaan tiedosta psyykkisiä puolustuskeinojamme. Puolustuskeinot muuttuvat vaaraksi mielenterveydelle silloin, kun ihminen turvautuu niihin jatkuvasti ja pakonomaisesti ja ne vääristävät hänen kuvaansa todellisuudesta ja estävät järkevien hallintakeinojen löytämisen.

Regressio, taantuma on paluuta jo ohitetun kehitystason käyttäytymiseen. Viisivuotias voi alkaa leperrellä vauvan tavoin, vaatia vaippaa tai tuttia, kun perheeseen tulee uusi vauva. Viisikymppisen regressiota ilmentävät yletön nuoruuden tavoittelu (auton vaihto harrikkaan, nuorisomuodin mukainen pukeutuminen) tai aikuisen jatkuvat itkukohtaukset ja uhmakas lapsenomainen käytös tilanteissa, joihin se ei kuulu.

TEHTÄVÄT

1/ Selviytyjät, sopeutujat, sinnittelijät

Jyväskylässä tehdyssä väitöstutkimuksessa seurattiin kahteen otteeseen kolmen maahanmuuttajaryhmän (afganistanilaiset, kurdit ja venäläiset) sopeutumista. Kyselyjen välillä oli kaksi vuotta. Kyselyyn vastasi ensimmäisellä kerralla 302 ja toisella kerralla 238 vastaajaa. Vastaajista löytyi kolme ryhmää. Selviytyjillä oli parempi elämänhallinnan tunne kuin sopeutujilla ja sinnittelijöillä. Naisten elämänhallinnan tunne lisääntyi tutkimuksen kuluessa, miesten pysyi ennallaan. Työllistyminen auttoi selviytyjien ryhmää, samoin suomalainen tukiverkosto. Tämä ryhmä oli rohkeampi kuin muut ryhmät, otti riskejä ja uskalsi osallistua. Tähän ryhmään kuuluvat oppivat myös kielen nopeammin ja ryhmäläiset näyttivät löytäneen paikkansa yhteiskunnassa. Myös sopeutujat olivat tyytyväisiä, ja he toivoivat saavansa työtä lähitulevaisuudessa. Kolmannen, heikoimmin sopeutuneen ryhmän eli sinnittelijöiden kielitaito vaihteli heikosta hyvään. Oma paikka ei ollut vielä löytynyt, suomalainen tukiverkosto oli myös kapea. Tässä ryhmässä esiintyi myös ajoittaista masennusta.

(Reet Mammon: Kolmen etnisen ryhmän kotoutumisprosessi Suomessa. Jyväskylän yliopisto 2010, Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 403.)

a) Mistä oletat naisten elämänhallinnan tunteen lisääntymisen johtuvan?

b) Millaisin toimenpitein sinnittelijäryhmän elämänhallinnan tunnetta voitaisiin lisätä?

2/ Kuntoutus Ortonin teettämän tutkimuksen mukaan (2004) luonteenpiirteet selittävät jossain määrin stressiin sairastumista. Työpaikoilla uhrautuvaiset ja perfektionistiset työntekijät stressaantuvat ja uupuvat muita enemmän. Mikä selittäisi tällaisen tuloksen?

3/ a) Miksi ihmiset kantavat mukanaan onnea tuovia amuletteja ja maskotteja?

b) Miksi opiskelijoita neuvotaan tekemään suunnittelu- ja työjärjestyksiä esimerkiksi kurssin alussa tai ennen tenttejä?

4/ Mitä hallinta- tai puolustuskeinoja sisältyy seuraaviin lausahduksiin epäonnistuneen kokeen jälkeen:

a) ”Täysin väärä arvostelu. Odota vaan, kun meidän faija soittaa sille!”

b) ”Se ope inhoaa mua. Siksi se laittoi uusintaan kamalat tehtävät.”

c) ”Huono tuuri. Kokeilin, sattuisiko sopivat kysymykset. Kyllä mä yleensä osaan.”

d) ”Ei se niin tärkeä koe ollut.”

e) ”Sairaan huonot kysymykset, tosi tyhmä koe.”

f) ”Luin liian vähän. Ensi kerralla varaan tarpeeksi aikaa.”

5/ Miten reagoit,

a) kun myöhästyt junasta hiihtolomamatkalla?

b) kun et saanut lupaa ottaa perheen autoa viikonloppuna, mutta otit sen kuitenkin luvatta, ja joku ajoi perääsi etkä itse ollut syyllinen?

c) kun luit ahkerasti koeviikolla ja teit lisätehtäviä, mutta sait silti kokeesta ala-arvoisen?

3 Minäkäsitys ja itsetunto

- Minäkäsitys on ihmisen käsitys itsestään.
- Itsetunto on itsensä arvostamista, itseluottamus käsitys omista mahdollisuuksista selviytyä.
- Paremmuuden illuusio on taipumusta yliarvioida kykyjään ja myönteisiä ominaisuuksiaan.
- Itsetuntoon ja minäkäsitykseen vaikuttavat muun muassa lapsuudessa vanhemmilta saatu hoiva ja tuki, asema vertaisryhmissä ja oma tapa tulkita eri tilanteita.

4 Elämänhallinta on taitolaji

- Normaaliudella voidaan tarkoittaa tilastollista normaaliutta tai normatiivista normaaliutta.
- Mielenterveyden määrittelyssä korostetaan arkiaskareista, työstä ja sosiaalisista suhteista selviytymistä, uusiin tilanteisiin sopeutumista sekä realistista suhtautumista itseen ja ympäristöön.
- Elämänhallinta on oman mielen ja sosiaalisten tilanteiden hallintaa. Se on tunnetta siitä, että voi itse vaikuttaa itseään koskeviin ratkaisuihin.
- Hallinnan tunne joutuu koetukselle normaalien kehityshaasteiden aikana, esimerkiksi murrosiässä tai suurten elämänmuutosten aikana.
- Ihminen menettää hallinnan tunteensa, jos uhka kasvaa liian suureksi ja omat vaikutusmahdollisuudet katoavat.

5 Kohti mielen tasapainoa

- Stressi on elimistön reaktio fyysiseen ja/tai psyykkiseen kuormitukseen. Stressiä aiheuttavat muun muassa psyykkiset tekijät, kuten liian suureksi koetut vaatimukset, arvostuksen puute, hylkääminen, sosiaaliset ongelmat ja ulkoiset tekijät (muun muassa melu, saaste). Myös sinänsä iloiset asiat voivat aiheuttaa stressiä.
- Stressitutkimuksen pioneeri Hans Selye esittää yksinkertaistetun stressin synnyn vaihemallin: hälytysvaihe (asia tiedostetaan), vastustusvaihe (aktiivista toimintaa, kuohuntaa), uupumisvaihe (väsyminen, periksi antaminen, masentuminen).
- Stressioireet ilmenevät fysiologisina, psyykkisinä tai sosiaalisina oireina.
- Stressinsieto vaihtelee yksilöittäin: asia, joka aiheuttaa yhdelle stressiä, voi olla piristävä haaste toiselle. Stressinsietokykyyn vaikuttavat niin ympäristötekijät, oppiminen kuin yksilön synnynnäinen temperamenttikin. Stressiä vähentävät elämäntapojen muutos ja sopivien psyykkisen itsesäätelykeinojen löytäminen.
- Psyykkisen itsesäätelyn tavoite on mielen tasapainon palauttaminen. Se voi tapahtua fyysisin, sosiaalisin ja psyykkisin keinoin.
- Psyykkisen itsesäätelyn keinot jaetaan coping-keinoihin, jotka yleensä ovat tietoisia ja järkeviä hallintakeinoja, ja defensseihin, jotka auttavat monissa tilanteissa, mutta ovat jäykkinä ja liiallisina mielenterveyden uhka.

OPPIMINEN JA OPISKELU

6/ Mitä oppiminen on?

Oppiminen muuttaa toimintaa
Klassinen ehdollistuminen
Välineellinen ehdollistuminen
Mallioppiminen
Kognitiivinen oppiminen

7/ Opiskelumenestys on monen asian summa

Millainen opiskelija olen?
Opiskelustrategiat – miten opiskella tehokkaasti?
Muistia voi käyttää tehokkaasti
Kyky ymmärtää
Keskittymiskyky
Tunnetekijät ja itsetunto
Asenne opiskeluun
Voiko opiskelumotivaatiota nostaa?
Oppia ikä kaikki

8/ Oppimisen ympäristöt

Oppiminen on joukkuelaji?
Työskentelytavat ja opetusmenetelmät
Ajattelu on yhteistyötä
Itseään toteuttavat ennusteet opiskelussa
Opiskeluilmapiiri
Kulttuurierot opiskelussa

6 Mitä oppiminen on?

Oppiminen muuttaa toimintaa

Oppiminen perustuu muistiin. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että oppimisen myötä aivojen tapa toimia muuttuu. Hermosolut alkavat välittää hermoimpulsseja toisin kuin ennen. Massiivinen harjoittelu näkyy jopa aivokuvissa. Esimerkiksi viulistin vuosikausia jatkunut soittaminen näkyy vasemman käden sormia ohjaavien aivoalueiden laajenemisena; viulun soittamisessa juuri vasemman käden sormet joutuvat tekemään paljon työtä.

Oppiminen tarkoittaa toiminnassa tapahtuvaa suhteellisen pysyvää muutosta, joka perustuu kokemuksiin. Oppiminen on siis varsin laaja termi: opimme ajattelemaan, keskustelemaan ja toimimaan sosiaalisissa tilanteissa. Osa oppimisesta on niin sanottua hiljaista tietoa, jota ihminen ei ole itse huomannut oppineensa ja jota on vaikea selittää. Hän on esimerkiksi oppinut, keneltä pyytää apua tietokonepulmissa ja miten samat asiat kannattaa selittää äidille ja seurustelukumppanille eri tavoin.

Yleensä oppimisesta on hyötyä – uudet asiat osataan tehdä nopeammin ja paremmin kuin ennen. Toisaalta ihminen oppii kielteisiäkin asioita. Hän voi esimerkiksi oppia avuttomaksi, jos toistuvasti epäonnistuu yrityksissään parantaa asemiaan. Hän alkaa uskoa, ettei voi sanottavammin vaikuttaa kohtaloonsa ja luopuu yrittämästä. Ihminen oppii jatkuvasti uutta ja voi pitkälle säädellä oppimistaan. Vaativiinkin tavoitteisiin voi päästä harjoittelemalla; kaikista tosin ei voi tulla huippulahjakkaita viulisteja, mutta lähes kuka tahansa voi ahkerasti harjoiteltuaan oppia soittamaan viulua välttävästi.

Oppimista voidaan tarkastella myös sen mukaan, miten aktiivinen oppija on. **Tahaton** eli spontaani **oppiminen** on mekaanista ja tapahtuu ilman suurta ponnistelua. Arjen askareet tai muodit opitaan ilman pänttäämistä, tahattomasti. Tällaista oppimista voi tapahtua, vaikka tietoisesti yrittäisimme olla oppimatta – joku oppii pelkäämään koiria, vaikka yrittää parhaansa mukaan oppia urheaksi. Suuri osa oppimisesta tapahtuukin tahattomasti, ilman tietoista ponnistelua. Ihmisellä on kuitenkin kyky opiskella asioita myös tietoisesti; etenkin kouluopiskelu vaatii harkintaa ja tietoista ponnistelua. Tällaista tietoista, ponnistelua vaativaa oppimista kutsutaan kognitiiviseksi oppimiseksi.

Ahkera harjoittelu muuttaa aivoja.

Klassinen ehdollistuminen

Venäläinen fysiologi **Ivan Pavlov** (1849–1936) tutki koirien ruuansulatusta ja tuli löytäneeksi **klassiseksi ehdollistumiseksi** nimetyn ilmiön. Hän havaitsi, että koirat alkoivat kuolata jo kuullessaan ruokaa tuovan tutkijan askeleet. Pavlov kiinnostui ilmiöstä ja suunnitteli koesarjan. Hän kiinnitti koiran poskiin sylkeä kerääviä putkia ja laittoi metronomin tikittämään aina ennen ruuan tuomista. Tilanne toistettiin useita kertoja. Pian pelkkä metronomin tikitys sai aikaan syljen erityksen. Sama ilmiö saatiin aikaan myös muilla ärsykkeillä: kellon kilinällä tai valomerkillä. Ruoka on kokeessa ehdoton ärsyke, sillä se aiheuttaa ehdoitta reaktion (syljen erityksen). Kun metronomin ääni yhdistetään useita kertoja ruokaan, äänestä tulee ehdollinen ärsyke. Koira kuolaa äänen kuullessaan vain sillä ehdolla, että se on oppinut yhdistämään äänen ruokaan. Ärsykkeiden tulee esiintyä ajallisesti lähellä toisiaan, joten ruuan on seurattava ääntä pian, jotta eläin oppii kytkemään ärsykkeet yhteen. Klassisen ehdollistumisen avulla opitaan ympäristön säännönmukaisuudet, se, mitkä ärsykkeet kuuluvat yhteen.

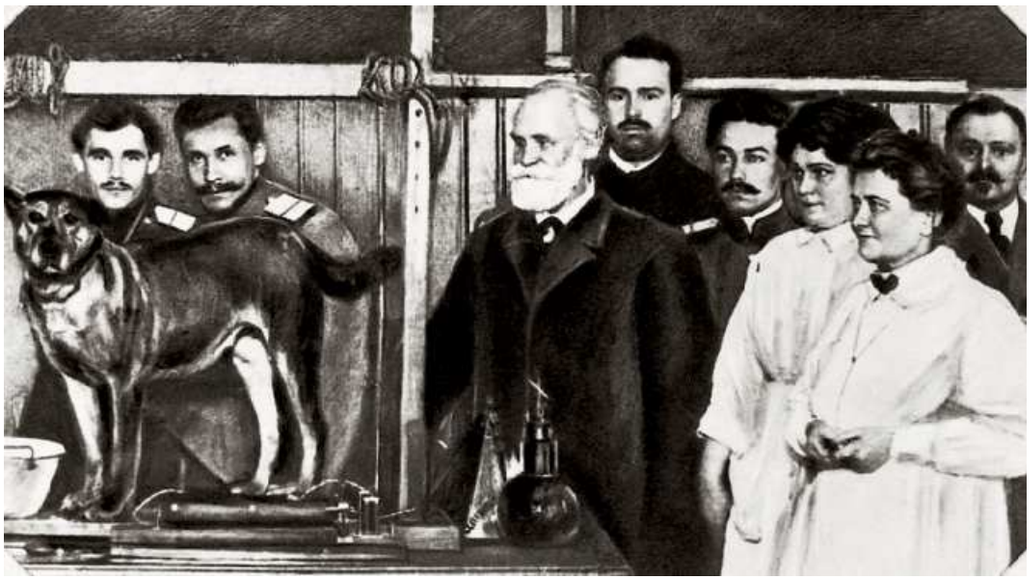
PELON OPPIMINEN

J. B. Watson on behaviorismina tunnetun psykologian suuntauksen (ks. s. 163) keskeinen kehittelijä. Hänen kiistellyin tutkimuksensa koski pelon oppimista: Alle vuoden ikäisellä Albertilla oli kesy lemmikkirotta. Kun rotta tuotiin näkyviin, Watson kumautti rautatankoa niin, että poika pelästyi ja alkoi huutaa. Jokainen rotan tulo aiheutti saman pelkoreaktion. Lopulta pelko yleistyi kaikkeen karvaiseen – muun muassa turkkiin ja joulupukin naamarin partaan. Onneksi Albertin äiti ei tuonut lasta enää lisäkokeisiin.

Yleistyminen tarkoittaa, että oppija alkaa reagoida myös alkuperäistä ärsykettä muistuttaviin asioihin. Esimerkiksi koirapelon taustalla ei välttämättä ole koiraan liittyvä ikävä kokemus, vaan ihminen on saattanut pelästyä esimerkiksi hiirtä, mutta pelko on myöhemmin yleistynyt koskemaan myös muita karvaisia olentoja, kuten koiria.

Onneksi pelkoreaktio voidaan myös **sammuttaa**. Koira ei enää reagoi metronomin ääneen, jos riittävän monta kertaa metronomin tikitystä ei seuraakaan ruoka. Ihmisenkin reaktioita voidaan toisinaan sammuttaa. Esimerkiksi korkean paikan kammoinen aikuinen voidaan ensin rentouttaa ja viedä sitten korkeaan paikkaan jonkun turvallisen ihmisen seurassa. Vähitellen mennään korkeammalle, kunnes pelkoreaktio sammuu. Valitettavasti pelot voivat toisinaan olla kovin sitkeitä, eikä kaikkia pelkoja voi sammuttaa tällä tavalla.

Eläinten maailmasta on helppo kertoa esimerkkejä klassisesta ehdollistumisesta. Jopa madot oppivat tällä tavoin. Oppija on klassisessa ehdollistumisessa täysin passiivinen eikä voi estää huomaamattaan tapahtuvaa oppimista. Ihmisen oppimisessa on aina mukana kehittyneempiäkin toimintoja, joten on kiistanalaista, voiko klassista ehdollistumista suoraan soveltaa ihmiseen. Väljästi tulkiten voidaan ajatella, että esimerkiksi mainostajat käyttävät sitä liittäessään tuotteensa johonkin miellyttävään asiaan. Kesähelteillä voi nähdä



Ivan Pavlov tutkimusryhmineen ehdollistumis-reaktiota testaamassa.

Yhdysvaltain merijalkaväen kouluttaja huutaa alokkaalle. Huutavalla kouluttajalla on aina erityinen hattu päässään. Alokkaat ehdollistuvat pelkäämään kouluttajia, joilla on päässään samanlainen hattu.

mainoksia, joissa purukumi mielivaltaisesti liitetään viileyteen. Toiveena lienee yhdistää viileys purukumiin, jolloin kuumuudesta kärsivä alkaa äkkiä kaivata purukumia.

Välineellinen ehdollistuminen

Klassisessa ehdollistumisessa oppija on hyvin passiivinen ympäristön tarkkailija. **Välineellisessä ehdollistumisessa** hän toimii itse aktiivisesti: painaa nappulaa, vääntää vipua tai sanoo jotakin. Kaikista oppijan kokeiluista ei seuraa palkintoa, osa yrityksistä paljastuu erehdyksiksi. Näin opitaan, mitä omasta toiminnasta seuraa. Kuuluisin väline-ehdollistumisen tutkija oli **B. F. Skinner** (1904–1990), joka oli hyvin taitava muovaamaan eläinten käyttäytymistä palkkioiden ja osin rangaistustenkin avulla. Hänen mukaansa myös ihmisiä voidaan muokata palkitsemalla toivotusta toiminnasta ja rankaisemalla sellaisesta, mitä pidetään haitallisena. Palkintojen ja rangaistusten teho riippuu teon ja seurauksen välisestä ajasta sekä seurauksen voimakkuudesta. Palkinnon tai rangaistuksen on tultava mahdollisimman nopeasti teon jälkeen. Usein kannattaa jakaa tehtävät pieniin osiin: Koiraa pelkäävä ihminen saa aluksi kiitosta jo siitä, että lähestyy ketjussa olevaa koiraa. Kehut motivoivat ja vähitellen ihminen uskaltaa jopa silittää vapaasti liikkuvaa koiraa.

Tutkimusten mukaan palkinnot ovat tehokkaampia kuin rangaistukset erityisesti pitkällä aikavälillä. Aluksi tutkijat olettivat, että säännöllinen palkitseminen on tehokkainta. Uudemmissa tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että palkitseminen harvoin ja epäsäännöllisesti on tehokkaampaa kuin säännöllinen palkitseminen. Peliautomaattien lumous perustunee tähän, yllättäen sekä juuri ja juuri riittävän usein tulevien palkintojen odottamiseen. Palkkio säilyttää kiinnostavuutensa, kun siihen ei totu. Epäsäännöllisellä

Ehdollistumisen periaatteiden avulla voidaan opettaa esimerkiksi pesukarhu pelaamaan koripalloa tai kissa työntämään rattaita. Aluksi eläintä palkitaan hyvin pienistä asioista, vaikkapa rattaiden koskemisesta. Vähitellen opetetaan lisää toimintoja, kunnes koko toimintasarja sujuu. Menetelmää käytetään elokuvien eläinnäyttelijöiden koulutuksessa.

palkitsemisella on toinenkin etu – se opettaa pitämään taukoa palkitsemisessa asiaan kuuluvana. Siksi käyttäytyminen ei lopu heti, kun palkitseminen lakkaa.

Palkinnon laadulla on oma merkityksensä. Eläinten käyttäytymisen muokkaamisessa tehokkaimpia ovat yleensä ruoka ja muut elimistöön vaikuttavat palkinnot. Ihmiseen tehoavat yleensä paremmin opitut palkinnot, kuten kehuminen, kiitos, raha tai hyvä koenumero. Kulttuurimme perustuu paljossa palkkioihin ja rangaistuksiin. Laki määrää rangaistuksia, työstä maksetaan palkkaa, ihmisiä kannustetaan kehuilla.

Väline-ehdollistumisen ideoita on sovellettu kasvatukseen: pitää varoa **vahvistamasta** huonoa käytöstä ja palkita johdonmukaisesti ja välittömästi toivotusta käyttäytymisestä. Watson ja Skinner tekivät tästä periaatteesta liiankin suoraviivaisia päätelmiä. He kielsivät vanhempia reagoimasta vauvan itkuun, sillä lohduttelu olisi palkkio itkemisestä ja opettaisi lapsen käyttämään itkua keinona saada tahtonsa läpi. Nykytiedon valossa ohje on selvästi väärä. Lapsen tarpeisiin vastaaminen rauhoittaa tätä ja edistää tasapainoista kehitystä. Lievässä muodossa tällaiset ohjeet voivat olla perusteltuja: vanhempi, joka naurahtaa lapsensa kiroilulle, vahvistaa sitä huomaamattaan. Ylivilkkaan lapsen kanssa työskentelevän taas on oltava tarkka, ettei ”palkitse” ylivilkkautta antamalla huomiota riehumisesta.

Palkkion ja rangaistuksen aikavälin merkitystä on hyvä miettiä. Jos pientä lasta rankaisee huomenna eilen tehdystä teosta, hän tuskin ymmärtää asioiden yhteyttä. Aikuisen muisti on parempi, mutta häntäkään eivät kaukana tulevaisuudessa uhkaavat rangaistukset tai siintävät palkkiot motivoi yhtä paljon kuin tekojen välittömät seuraukset.

Pohdi

Keksi kotoa, koulusta tai kaveripiiristä esimerkkejä, joissa palkkioilla ja rangaistuksilla vahingossa vahvistetaankin kielteistä käyttäytymistä.

Sosiaalinen oppiminen näkyy muotivillityksissä. Lady Gagan fanit saapumassa idolinsa konserttiin.

Mallioppiminen

Ihminen oppii monia asioita tarkkailemalla muita. Omat vanhemmat ja sisarukset ovat usein tärkeitä malleja. Monissa ryhmissä on edelläkävijöitä, joiden ratkaisuja muut jäljittelevät. Julkkisten antamat vaikutteet leviävät television ja muiden medioiden kautta. Muoti-ilmiöt, harrastukset, sanonnat ja käytöstavat tarttuvat yksilöstä toiseen paljolti mallioppimisen kautta. Alamme jäljitellä tapoja, joiden huomaamme olevan yleisiä. Erityisesti jäljittelemme sitä, mikä näyttää tuovan suosiota toisille, ja vältämme sitä, mistä muut saavat moitteita.

Mallioppimisen tutkija **Albert Bandura** (s. 1925) on tullut tunnetuksi 1960-luvulla

MALLIN VALTA

Bandura osoitti monien tutkimustensa avulla mallien vaikuttavan lasten käyttäytymiseen. Yhdessä kokeessa alle kouluikäiset lapset jaettiin kolmeen ryhmään. Kaikki näkivät filmin, jossa aikuinen löi, potki ja haukkui Bobo-kuminukkea. Ensimmäinen ryhmä näki filmin, jonka lopussa aikuisen aggressiivisuutta palkittiin makeisin ja kehuin, toinen ryhmä näki aikuista moitittavan tylysti. Kolmannen ryhmän filmissä aikuista ei moitittu eikä kiitetty. Kun lapset jäivät yksin huoneeseen, jossa Bobo-nukke oli, ryhmien käytös poikkesi toisistaan. Ne lapset, jotka olivat nähneet aikuista palkittavan väkivallasta, käyttäytyivät myös väkivaltaisesti. He löivät, potkivat ja käyttivät samoja sanoja kuin aikuiset olivat käyttäneet. Jopa erikoisia agg-ression ilmaisuja, kuten vasaralla lyömistä ja nuken heittelyä matkittiin. Ryhmä, joka näki aikuista moitittavan, ei ollut aggressiivinen. Koe osoitti, että mallioppiminen lisää selkeästi aggressiivisen käyttäytymisen todennäköisyyttä. Aggression malleja opitaan sekä todellisesta elämästä että filmiltä.

Banduran tutkimusten mukaan väkivaltainen käytös opitaan. Se, miten esimerkiksi väkivaltaohjelmien katselu vaikuttaa pitkällä aikavälillä lasten aggressiivisuuteen, riippuu monista tekijöistä, esimerkiksi lähipiirin ja yhteisön asenteista väkivaltaan, lapsen aiemmista kokemuksista ja psyykkisestä tasapainosta.

aloittamillaan aggressiotutkimuksilla. Hän osoitti havainnollisesti mallien vaikutuksen lasten käyttäytymiseen. Ihmisen ei tarvitse kokea kaikkea henkilökohtaisesti. Lapsi saattaa pelätä kiipeilytelineen rautakehikkoa, vaikka ei itse ole koskaan siitä pudonnut. Ystävän loukkaantumisen näkeminen riittää. Bandura kutsuu tällaista toisten kokemuksista oppimista **sijaisvahvistamiseksi**.

Ihminen ei useinkaan tiedosta mallien vaikutusta omaan oppimiseensa. Mekaanista mallin matkimista voidaan pitää tahattomana, ehdollistumiselle läheisenä oppimisen muotona. Mallioppiminen ei kuitenkaan ole aina pelkkää mekaanista jäljittelyä, vaan ihminen voi käyttää malleja myös tietoisesti: opiskelija ottaa harkitusti sopivia vaikutteita arvostamiensa mallien käytöksestä tai vaikkapa tavasta tuottaa tekstianalyyseja. Tällaisissa tapauksissa mallioppija on aktiivinen tiedonkäsittelijä ja oppimisessa on kognitiivisen oppimisen piirteitä.

Teot antavat usein vakuuttavamman mallin kuin sanat. Vanhemmat voivat tehdä tyhjäksi jalot puheensa muiden kunnioittamisesta kohtelemalla julmasti toisiaan tai puhumalla ilkeästi naapurista. Vastaavasti ystävällisyys antaa mallin toisten arvosta-

misesta. Mallien vaikutusta tutkittaessa on todettu muun muassa:

– Todellisia, eläviä hahmoja jäljitellään enemmän kuin kuvitteellisia.

– Arvostettua tai miellyttävää mallia jäljitellään enemmän kuin vähemmän arvostettua tai epämiellyttävää.

– Epävarmat ihmiset jäljittelevät mallia enemmän kuin itsevarmat.

– Epävarmoissa tilanteissa jäljitellään mallia enemmän kuin turvallisissa.

– Mallia, joka saa palkinnon, jäljitellään enemmän kuin sellaista, jota rangaistaan.

– Omaa sukupuolta olevaa mallia jäljitellään enemmän kuin vastakkaista sukupuolta olevaa.

Mallin tehokkuus riippuu siis tilanteesta, oppijan ja mallin iästä ja sukupuolesta, asemasta ja käytöksestä. Ihailu ja samastuminen lisäävät mallioppimista. Niinpä taipumus saada vaikutteita omilta vanhemmilta riippuu osin siitä, miten paljon on heihin samaistunut. Myös samanlaisuus lisää mallioppimista, ja nuoret matkivat usein enemmän toisiaan kuin aikuisia. Sisarusten lisäksi näyttelijät, laulajat ja muotimallit vaikuttavat suuresti nuoriin, koska he ovat sekä ihailtuja että suunnilleen samanikäisiä. Ympäristön asenteiden ja mielipiteiden omaksumista ja ihailtujen mallien käytöksen jäljittelyä kutsutaan myös **sosiaaliseksi oppimiseksi**.

Kognitiivinen oppiminen

Kognitiiviseen oppimiskäsitykseen vaikuttivat **Sir Frederik Bartlettin** (1888–1969) muistitutkimukset 1930-luvulla. Hän osoitti, ettei ihmisen muisti ole vain passiivinen asioiden säilö, vaan uutta luova ja koko ajan aktiivinen järjestelmä. Ihminen ei opi asioita sellaisina kuin ne hänelle tarjotaan, vaan sellaisina kuin ne sopivat hänen aiempaan tietorakenteeseensa. Niinpä arkkitehti, asuntoa ostava perheenisä tai murtovarkautta suunnitteleva rikollinen muistavat samasta asunnosta eri yksityiskohtia. Heillä on erilaiset pohjatiedot arvioida näkemäänsä, ja erilaiset tavoitteet ohjaavat painamaan mieleen eri asioita. Ihminen on aktiivinen tiedonkäsittelijä, hän valikoi ja tulkitsee uutta tietoa aiempien kokemustensa ja asenteidensa pohjalta.

Konstruktivistinen oppimisteoria korostaa, että jokainen rakentaa itse oman tietonsa. Siksi kaksi ihmistä ei opi samaa asiaa täysin samalla tavalla. Tätä yksilöllisyyttä olisi syytä kunnioittaa ja ottaa opiskelija mahdollisimman paljon huomioon. Konstruktivistien mielestä opettaja tekee viisaasti, kun hän uskaltautuu toisinaan laittamaan valmiin suunnitelman syrjään ja käsittelemään jotakin aihetta, joka selvästi askarruttaa opiskelijoita. Tällöin opiskelija on aktiivinen ja oppii parhaiten. Opiskelijan aktiivisuus ja motivaatio ovat tärkeämpiä oppimisen kannalta kuin opettajan suuri taitavuus. Äärikonstruktivistien mukaan termi ”opettaa” on mahdoton: opettaja voi tarjoilla vain virikkeitä, ongelmia ja väitteitä, mutta opiskelija oppii joka tapauksessa omalla tavallaan ja omilla ehdoillaan.

Psykologian suuntauksista behaviorismi (ks. s. 163) pitää ihmistä passiivisena oppijana. Behavioristit tutkivat oppimista lähinnä eläimillä ja olettivat tulosten soveltuvan verraten suoraan ihmisiin. Suuntauksen mukaan ihmisen ja eläimen käyttäytymistä voidaan helposti muokata ulkoapäin palkintojen ja rangaistusten avulla. Kognitiivisen oppimisen tutkijat taas korostavat ihmisen erityislaatuisuutta. Ihmisten oppimisessa tulokset ovatkin toisinaan päinvastaisia kuin eläinkokeissa: Esimerkiksi opiskelijat, joille maksettiin hauskojen pelien pelaamisesta,

Itsenäisesti tutkimalla opiskelija saa ahaa-elämyksiä ja asioiden mieleen painaminen helpottuu.

eivät pelanneet niitä vapaa-aikanaan, toisin kuin ne, joille ei maksettu. Lapset, joita palkittiin opettavaisista leikeistä, leikkivät niitä vain, kun niistä oli luvassa palkkio, toisin kuin ne, joita ei palkittu. Väline-ehdollistumista korostavien näkemysten mukaan tuloksen pitäisi olla päinvastainen: oppijan pitäisi pitää enemmän peleistä ja leikeistä, joiden pelaamisesta häntä on palkittu. Kognitiivinen näkemys oppimisesta selittää tulokset paremmin: Ehdollistuminen ei toimi mekaanisesti, koska ihminen yleensä arvioi syitä siihen, miksi hän saa palkkion tai rangaistuksen. Peli, jonka pelaamiseen täytyy lahjoa, tuntuu epäilyttävältä. On jopa tilanteita, joissa palkkion voi tulkita rangaistukseksi: jos opettaja kehuu liiaksi yhtä oppilasta, tämä voi vaivautua ja pelätä toveriensa kateutta.

Pohdi

Voiko ilmainen kurssi tai tuote olla hyvä? Usein ilmainen yleisötilaisuus vetää vähemmän väkeä kuin maksullinen. Mistä tämä voisi johtua?

Voiko ihminen oppia mitä tahansa? Mitkä seikat rajoittavat oppimista?

TEHTÄVÄT

1/ Tunnista, onko kyse klassisesta ehdollistumisesta, väline-ehdollistumisesta, mallioppimisesta vai kognitiivisesta oppimisesta

a) Pieni lapsi saa rokotuksen valkotakkiselta sairaanhoitajalta ja pelästyy. Seuraavan kuukauden ajan hän pelkää kaikkia valkotakkisia ihmisiä.

b) Oppituntia on 10 minuuttia jäljellä, mutta joku pakkaa jo tavaroitaan. Pakkaamisen äänet aiheuttavat muissakin oppilaissa reaktion, hekin alkavat laittaa tavaroitaan reppuun.

c) Nuori mies haluaa opiskella rumpujen soittoa, vaikka hänen äitinsä haluaisi viedä hänet pianotunnille.

d) Tupakkalakkoa yrittänyt sortuu tupakointiin ruokavälitunnilla, sillä hän on aina käynyt ruokailun jälkeen polttamassa. Tästä syystä tupakoiminen – ja sen himo – pyörii hänen mielessään erityisesti ruokailun jälkeen.

2/ a) Mihin mielestäsi kannattaisi vedota tupakoinnin vastaisessa kampanjassa: keuhkosyöpäriskiin, alentuneeseen yleiskuntoon, rahanmenoon, hajuun, ihovaikutuksiin vai käheään ääneen?

b) Väline-ehdollistumisen tutkijat korostavat nopeasti tulevien palkkioiden ja rangaistusten tehokkuutta. Mitä he vastaisivat?

3/ Monet mediaväkivallan tutkijat ovat sitä mieltä, että väkivaltaisten videopelien pelaaminen lisää aggressiivisen käyttäytymisen riskiä enemmän kuin väkivaltaisten elokuvien katselu (Anderson, Gentile, Buckley 2008). Miten väitettä voisi perustella kognitiivisen oppimisteorian avulla?

4/ Dan Ariely (2009) tutki, miten palkanlisät ja bonukset vaikuttavat ihmisten suorituskykyyn. Tutkittavien piti tehdä muistia, keskittymiskykyä ja oivaltamista vaativia tehtäviä. Jos he menestyivät tehtävissä hyvin, he saivat rahallisen korvauksen. Osalle tutkittavista oli tarjolla suuria, toisille tavanomaisia ja kolmansille pieniä palkkioita. Vaikuttiko palkkio tuloksiin? Kyllä, mutta eri tavalla kuin väline-ehdollistumiseen uskova voisi odottaa: Pienen ja keskisuuren palkkion ryhmät pärjäsivät yhtä hyvin. Sen sijaan tutkittavat, joille oli tarjolla huomattavan iso palkkio, menestyivät joka tehtävässä muita huonommin. Selitä tulos oppimasi avulla.

7 Opiskelumenestys on monen asian summa

Millainen opiskelija olen?

”Luin viime jaksossa kuin pieni eläin enkä silti saanut hyviä numeroita. Olen kai tyhmä.”

Opintomenestystä selitetään usein vain lahjakkuudella ja ahkeruudella. Jos ahkerointi ei tuota tulosta, opiskelija saattaa pelätä olevansa lahjaton. Päätelmä on usein väärä. Tosin ihmisillä on eroja synnynnäisen lahjakkuuden määrässä ja rakenteessa. Toiselle kielten oppiminen on helpompaa kuin matematiikan, toiselle toisinpäin. Tutkijat kiistelevät siitä, kuinka suuri merkitys älykkyydellä on opiskelumenestyksessä. He ovat kuitenkin yksimielisiä siitä, että opintomenestykseen vaikuttavia tekijöitä on lukuisia, ja suureen osaan niistä voi itse vaikuttaa. Tarjolla ei silti ole helppoa ja nopeaa keinoa, joka nostaisi numeroita. Vaivannäköä ei voi korvata tempuilla.

Tutkijat ovat todenneet, että ulkoa annetut neuvot eivät yleensä pysyvästi muuta ihmisten oppimistapoja. Siksi mielenkiinto on alkanut suuntautua opiskelijan kykyyn kehittää oppi-

mistaan itse: Taitava opiskelija valvoo ja tarkkailee oppimistaan. Hänellä on kyky arvioida, onko ymmärtänyt asian oikein, eikä hän pelkää kysyä neuvoa ymmärtääkseen paremmin. Hän kykenee arvioimaan, milloin on oppinut asian kyllin hyvin, ja mitkä työskentelytavat ovat tehokkaita. Tällaista tiedonkäsittelyn arviointia nimitetään **metakognitioksi**.

Hyvään opintomenestykseen voi yltää kohtuullisella työmäärällä, jos kehittää opiskelutaitojaan. Metakognitiivisesti viisas opiskelija arvioi käyttämiään opiskelutyylejä ja kokeilee myös uusia nähdäkseen, soveltuvatko ne kyseiseen ainekseen paremmin. Hän pystyy joustavasti muuttamaan menetelmiään ja ottamaan huomioon opiskeltavan aineen erityisluonteen. Hän huomaa, milloin on liian väsynyt opiskellakseen ja osaa ajoittaa läksyjen teon mielekkäästi. Innottomuuden iskiessä hän keksii keinoja motivoida itseään. Jos kirjan teksti tuntuu vaikealta hahmottaa, hän ei luovuta heti, vaan laatii esimerkiksi käsitekartan helpottamaan jäsentelyä. Jos aihe vaatii soveltamista, hän saattaa kirjoittaa oppimispäiväkirjaa. Jos opettajan antamat muistiinpanot eivät auta häntä, hän muokkaa niitä itselleen sopivampaan muotoon. Jos vieras kieli ei innosta, hän hankkii meilikumppanin ulkomailta saadakseen hyvän syyn opiskella. Hän myös arvioi ja kehittää keinojaan suunnitella toimintaansa ja ajankäyttöään. Metakognitiivisesti taitava ymmärtää, millainen oppija hän on. Hän pystyy asettamaan realistisia tavoitteita, koska hän on perillä

LISÄTIETOA

OPITKO PARHAITEN NÄKEMÄLLÄ, KUULEMALLA VAI TEKEMÄLLÄ?

NLP (neurolingvistic programming) on mielikuvien muokkaamiseen perustuva suuntaus, jonka mukaan ihmisen eri aisteihin liittyvät hermojärjestelmät toimivat melko itsenäisesti. Niinpä auditiivisen oppijan keskeisin aisti on kuulo; hän pystyy varastoimaan muistiinsa helposti puheen ja muun kuulon kautta tulevan aineksen. Visuaalinen oppija toimii näkömielikuvien avulla: hän muistaa helposti kaaviot ja muut kuvat. Kolmas mielikuvatyyppi on NLP:n mukaan toimimalla ja tekemällä oppiva ihminen. Ihmisillä todella on tämänkaltaisia eroja. Sen sijaan ei ole varmaa, palautuvatko erot yksilön hermoston synnynnäisiin taipumuksiin vai siihen, mitä puolia hän on itsessään kehittänyt. Suurin osa ihmisistä osaa oppia sekä kuulon, näön että toiminnan avulla – aineistosta ja tilanteesta riippuen.

vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Hän on sopivasti tyytymätön opiskelutekniikkaansa, minkä takia hän kokeilee vaihtoehtoja ja ottaa käyttöönsä itselleen sopivat menetelmät.

Toisinaan opiskelija on hyvä oppimaan itse asian, mutta hän saa vaatimattomia numeroita, koska ei ole oppinut sitä, miten koevastaukset kannattaa kirjoittaa. Metakognitiivisesti taitava opiskelija perehtyy myös vastaustekniikkaan. Hän sisäistää opettajien ohjeet siitä, miten vastaukset on viisasta rakentaa, ja hioo palautteen avulla taitojaan.

Opiskelustrategiat – miten opiskella tehokkaasti?

Opiskelijoilla on eroja tavassa ymmärtää tieto ja käsitellä sitä. Osalle opiskelu on pelkkää muistiin painamista. Tieto ymmärretään faktoina, jotka pitää oppia toistamaan sellaisenaan, joskus jopa sanasta sanaan. Opitun toistamiseen perustuvaa opiskelutyyliä nimitetään **pintasuuntautuneeksi opiskelustrategiaksi**. Vaikka yksittäisissä aiheissa mekaaninen ulkoluku voi olla tehokas tapa oppia, useimmiten se on tehotonta. Lukion kokeissa vaaditaan usein asian ymmärtämistä ja soveltamista. Tällaisissa tehtävissä pänttäävä ulkoluku ei auta.

Opiskelija voi ymmärtää tiedon luonteen toisinkin. Hän saattaa ajatella tiedon älyllisiksi työkaluiksi, joiden avulla on mahdollista ymmärtää maailmaa entistä syvällisemmin ja monipuolisemmin. Tällainen opiskelija todennäköisesti käyttää **syväsuuntautunutta opiskelustrategiaa**. Hän vertaa oppimaansa aiempaan tietoonsa, miettii mikä opittavassa on keskeistä. Usein syväsuuntautunut opiskelija pyrkii hahmottamaan opittavan kokonaisuuden ja hän miettii, miten opiskeltavat asiat liittyvät toisiinsa. Hänen ei tarvitse muistaa kaikkea, koska merkittävän osan asioista voi päätellä. Syväsuuntautunut opiskelija myös soveltaa oppimaansa. Toisinaan hän jopa kykenee esittämään kriittisiä kysymyksiä ja huomioita. Hän ei niinkään pyri toistamaan tietoa kuin muokkaamaan ja käyttämään sitä. Hän ei ole passiivinen tiedon vastaanottaja, vaan aktiivinen ajattelija.

Yksi opiskelun keskeisistä tavoitteista on valmistaa opiskelijaa tulevaisuuden työelämään. Pintasuuntautunut faktojen pänttääminen valmistaa verraten huonosti työelämässä yleistyviin tehtäviin, joissa työntekijän

Taitava shakin pelaaja muistaa muita paremmin mielekkäitä shakkiasetelmia. Mielivaltaisesti aseteltujen nappuloiden muistamisessa huippupelaajat eivät ole muita parempia. Muistamme hyvin asioita, joilla on meille jokin merkitys.

pitää soveltaa tietoa ja jopa luoda kokonaan uusia tapoja toimia. Pintasuuntautunut opiskelustrategia näyttää olevan myös tehoton tapa käyttää muistia.

Muistia voi käyttää tehokkaasti

Opiskelija poistuu kokeesta. Samalla hetkellä, kun hän sulkee oven takanaan, mieleen palautuu tärkeitä asioita, joita olisi voinut lisätä vastaukseen.

Koevastauksen laatiminen, kuten muukin tietoinen ajattelu, tapahtuu **työmuistissa**. Ihmisen työmuistiin mahtuu kuitenkin vain muutama asia kerrallaan. Siksi opittavat asiat täytyy painaa **säilömuistiin**. Se on varasto, jossa on valtava määrä tietoa ja muistoja. Toisinaan ihmisen säilömuistissa on paljonkin tietoa, jota hän ei kokeessa pysty palauttamaan työmuistiinsa. Pääsääntö on, että mitä enemmän ja syvällisemmin asioita työstää, sitä paremmin ne tallentuvat säilömuistiin. Periaate pätee myös kielten opiskeluun: jos käyttää vierasta kieltä itse puhuen tai kirjoittaen, sanasto ja kielioppi jäävät paremmin mieleen kuin vain passiivisesti kuunnellen.

Aktiivisen mieleen painamisen eduista on tutkimustietoakin: Sari Lindblom-Yläne, Kirsti Lonka ja Virpi Slotte selvittivät opiskelutekniikan yhteyttä lääketieteen valintakokeissa menestymiseen. He totesivat, että eniten läpipäässeitä oli hakijoissa, jotka laativat kaavioita tai tekivät yhteenvetoja. Alleviivaaminen ei ollut erityisen tehokasta ja huonoiten menestyivät ne, jotka eivät tehneet minkäänlaisia muistiinpanoja. Käsitekarttojen ja lyhennelmien tekeminen ovat hyviä

opiskelutapoja, koska niitä tehdessä joutuu miettimään ja jäsentelemään opittavaa asiaa.

Entistä aktiivisempi muistiinpanojen tekeminen ei aina vaadi edes paljon aikaa: Toinen opiskelija kirjoittaa tunnilla muistiinpanoja miettimättä mitä kirjoittaa, toinen taas kuuntelee opettajaa hetken ja kirjoittaa vasta, kun on ymmärtänyt asian. Hän saattaa myös muokata muistiinpanoja itselleen sopivammiksi. Vaikka ensimmäinen opiskelija lukisi koeviikolla enemmän, hänen todellinen opiskeluaikansa jää merkittävästi pienemmäksi, koska hän on oppitunneilla harjoittanut lähinnä sormilihaksiaan.

Joskus opitun asian palauttaminen työmuistiin ei onnistu, vaikka se on opiskeltu aktiivisesti ja mielekkäästi. Kiire ja ahdistuneisuus voivat haitata mieleen palautusta. Kiire päästä ahdistavasta koetilanteesta nopeasti pois voi johtaa siihen, että opiskelija keskeyttää muistiin palauttamisen liian aikaisin. Ahdistuksen vallassa opiskelijan mieli myös täyttyy huolekkaista ajatuksista, jotka haittaavat muistihakua.

Useimmiten opiskelija kuitenkin löytää asiat säilömuististaan, jos hän on mieleen painaessaan luonut tehokkaita muistivihjeitä: iskusanat, keskeiset käsitteet tai juonelliset esimerkit auttavat opitun palauttamisessa säilömuistista työmuistiin. Syväsuuntautuneen opiskelijan ei tarvitse muistaa kaikkea – hän on painanut mieleensä pääkohdat ja pystyy päättelemään niiden avulla yksityiskohdat.

Kyky ymmärtää

”Menettely on oikeastaan aivan yksinkertainen. Ensin lajittelette kaiken eri ryhmiin. Tietenkin yksi kasa voi olla kyllin. Kaikki riippuu siitä, paljonko on tehtävää. Mikäli teidän täytyy mennä jonnekin muualle välineiden puutteen vuoksi, se on toinen toimenpide, muussa tapauksessa olette jo hyvässä alussa. On varottava tekemästä liikaa. Toisin sanoen on parempi tehdä liian vähän kuin liian paljon kerralla. Päällisin puolin tämä ei ehkä tunnu tärkeältä, mutta kommelluksia saattaa syntyä helposti. Erehdys voi tulla kalliiksi. Aluksi menettely saattaa tuntua monimutkaiselta, mutta pian siitä tulee yksi osa elämää. Kun työ on tehty, kaikki on lajiteltava uudestaan, minkä jälkeen pino voidaan panna takaisin omalle paikalleen. Ennemmin tai myöhemmin kaikki tulee uudelleen käyttöön ja koko puuha on aloitettava alusta.” (Bransford & Johnson 1972)

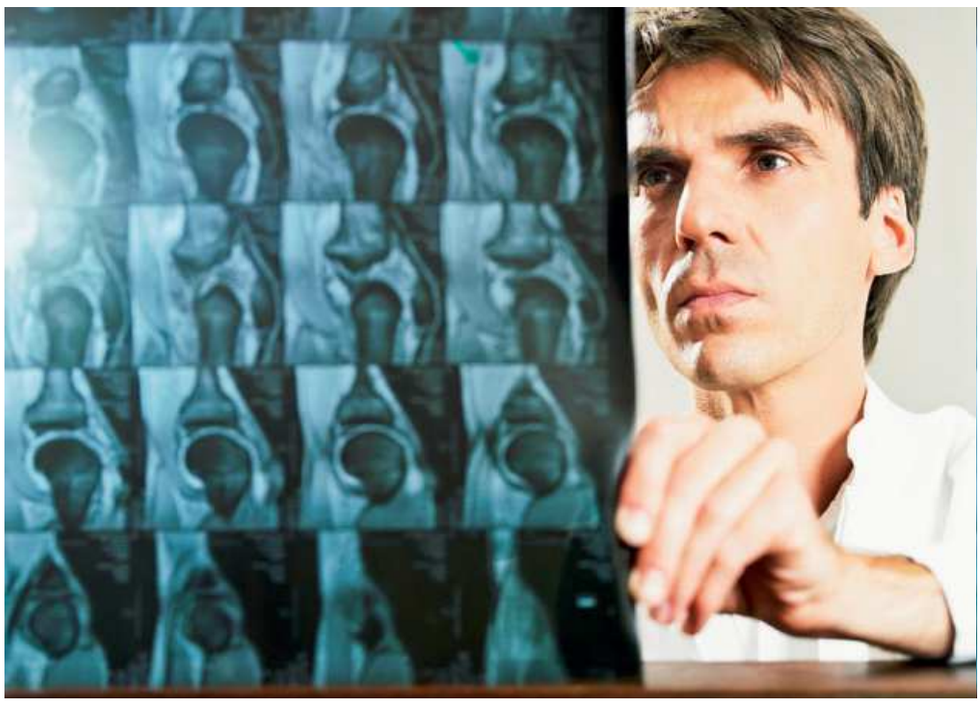
Tuntuiko teksti vaikealta lukea? Luultavasti. Kun saat tietää, että kyse on pyykinpesusta, teksti muuttuu helpoksi. Ymmärrämme asian, jos sen voi liittää aiempaan tietoon. Oppiminen helpottuu tietopohjan kasvaessa. Lisäksi samoja lauseita kuuntelevat opiskelijat oppivat eri asioita, koska heidän tietopohjansa on erilainen. Aiempi tieto vaikuttaa siihen, mitä pitää tärkeänä, mihin yhteyksiin uusia asioita liittää ja miten niitä tulkitsee.

Vaikeus ymmärtää opittavaa asiaa ei siis useinkaan johdu älyn vähäisyydestä, vaan puutteellisesta tai harhaanjohtavasta tietopohjasta. Lapsi voi esimerkiksi ajatella ukkosen johtuvan siitä, että pilvi on vihainen. Kun aikuiset selittävät hänelle, että ukkonen johtuu sähköisten jännitteiden laukeamisesta, hän oppii toistamaan aikuisten väitteet, mutta ei ymmärrä asiaa. Hän saattaa ajatella, että pilvissä on vihaista sähköä. Jos väärää alkuoletusta ei käsitellä, lapsi ei sisäistä uutta selitystä eikä käytä sitä omassa ajattelussaan. Samoin lukiolaisen vaikeus ymmärtää matematiikkaa voi johtua puutteellisesta tietopohjasta. Edellisen kurssin asiat on opittu huonosti tai ymmärretty väärin. Ymmärtämistä estävä

solmu voi aueta, jos opiskelija selittää järkeilynsä ääneen ja opettaja tunnistaa harhaanjohtaneen oletuksen. Virheet paljastavatkin usein ymmärtämistä haittaavia lähtöoletuksia. Valitettavasti ihmiset pyrkivät salaamaan virheitään, jolloin oppimista estävä solmu jää avaamatta.

Ymmärtämisen vaikeus ei aina johdu vääristä oletuksista tai tiedon puutteesta, vaan työmuistin tukkeutumisesta. Tekstin lukeminen – kuten muukin tietoinen ajattelu – tapahtuu ihmisen työmuistissa, jonne mahtuu vain rajallinen määrä asioita kerrallaan. Käytetyt termit ja sanat kuormittavat työmuistia sitä enemmän, mitä oudompia ne ovat: Vierasta kieltä on usein työläs lukea, vaikka tuntisikin kaikki tekstissä käytetyt sanat. Jos joutuu pinnistelemään muistiaan jokaisen yksittäisen sanan kohdalla, työmuisti tukkeutuu eikä energiaa jää lauseen tai sen sävyjen ymmärtämiseen. Myös tieteellinen teksti tukkii helposti opiskelijan työmuistin: hän tunnistaa käytetyt termit, mutta niiden merkityksen palauttaminen työmuistiin vaatii suurta ponnistelua. Kun tieteellisten termien ymmärtäminen automatisoituu, opiskelija huomaa, ettei tekstin välittämä ajatus ollutkaan vaikeaselkoinen.

Työmuistin koko on kaikilla ihmisillä rajallinen. Siksi ajattelun tehokkuus kasvaa, jos työmuistiin kohdistuvaa rasitusta voidaan vähentää. Tästä syystä emme paina asioita mieleemme sellaisinaan, kaikkine yksityiskohtineen. Sen sijaan luomme pelkistyksiä, **sisäisiä malleja** siitä, millaisia asiat yleensä ovat. Sisäiset mallit voivat ohjata tarkkaavaisuuttamme oikeisiin kohteisiin ja auttavat jäsentelemään maailmaa ja tekemään tulkintoja ilman työmuistia kuormittavaa tietoista ponnistelua. Harjoituksen myötä ihmisen sisäiset mallit kehittyvät – siksi asiantuntija huomaa enemmän ja vaivattomammin kuin aloittelija. Lintututkija ei ainoastaan tunnista näkemäänsä lintua, vaan mallit lintujen elämästä auttavat ymmärtämään, mikä linnun käyttäytymisessä liittyy ravinnon hankkimiseen, mikä pesän tekemiseen, mikä johonkin muuhun.



Lääkärin sisäiset mallit auttavat häntä löytämään röntgenkuvista olennaisen ja ymmärtämään sen merkityksen.

LISÄTIETOA

SAMA ASIA OPITAAN ERI TAVOIN

Oppilaat tarkastelevat tilastoa Suomessa tehdyistä rikoksista. Ulkomaalaiset tekevät asukaslukuun suhteutettuna hieman enemmän rikoksia kuin suomalaiset. Suomalaiset kuitenkin tekevät valtaosan maamme rikoksista.

1. Oppilas on ryöstetty Italiassa viime kesänä. Hän alkaa miettiä eroja eri kansallisuuksien välillä.

2. Oppilas on edellisellä yhteiskuntaopin tunnilla keskustellut suomalaisten siirtolaisten ongelmista Ruotsissa. Hän miettii, onko Suomi tukenut maahanmuuttajia kylliksi.

3. Oppilas on suomalaisen isän ja ulkomaalaisen äidin lapsi. Hän ei itse tunne yhtään Suomessa asuvaa ulkomaalaista, joka olisi tehnyt rikoksia. Hän miettii tilastojen luotettavuutta.

Sama asia aktivoi eri oppilaissa erilaisia sisäisiä malleja, jolloin he kiinnittävät huomiota eri yksityiskohtiin ja antavat asialle eri sisällön. Myöhemmin he myös muistavat opetuksesta eri asioita.

Keskittymiskyky

Psykologi Mihaly Csikszentmihalyn mukaan **virtaus** on syvän keskittymisen tila, jossa aika kuluu kuin lentäen. Tarkkaavaisuus kaventuu ja suuntautuu täysin suoritukseen. Ympäristön häiriöt tai huoli onnistumisesta eivät häiritse virtauksessa olijaa. Mieli täyttyy pakottomasta tekemisestä, jolloin suoritus on yleensä tavallista parempi.

Tällaisessa keskittyneisyydessä on jotakin kovin miellyttävää. Niinpä keskittymiskykyinen opiskelija saattaa aidosti nauttia läksyjen tekemisestä samoin kuin joku toinen nauttii tietokonepelistä. Tällainen opiskelija tavoittelee virtausta yhä uudelleen ja viihtyy

■ *Mitkä tekijät vaikuttavat keskittymiskykyyn?*

läksyjen parissa. Virtaukseen ei yleensä pääse liian helpoissa tehtävissä. Ne pitkästyttävät ja ajatus harhailee pois varsinaisesta tehtävästä. Virtaus ei synny myöskään liian vaikeissa haasteissa: ihminen tulee liian tietoiseksi itsestään ja huolestuu onnistumisestaan. Virtaukseen pääsemisen kannalta ihanteellisimpia tehtäviä ovat sellaiset, joissa toimitaan taitojen ylärajoilla. Virtaukseen pääseminen vaatii myös aikaa ja kärsivällisyyttä: Yleensä vasta alkuvaikeuksien jälkeen on mahdollista päästä virtaukseen.

Niin ihanteellinen kuin virtaus opiskelussa olisikin, opiskelija joutuu useimmiten turvautumaan toisenlaisiin keskittymiskeinoihin. Itsetuntemus on tässäkin hyödyllistä, sillä keskittymiskyvyssä on yksilöllisiä eroja: Toisella on vaikeuksia aloittaa opiskelu, mutta vauhtiin päästyään hän jaksaa kauan. Toinen taas pääsee nopeasti vauhtiin, mutta jaksaa opiskella vain lyhyitä jaksoja kerrallaan. Oma rytmi ja opiskelukestävyys kannattaa ottaa huomioon tentti- tai koeaikataulua suunniteltaessa. Myös huolet ja ihmissuhdepulmat vaikuttavat eri ihmisiin eri tavoin: toinen pystyy työntämään ne syrjään opiskelun ajaksi, toisen mieli pohtii ongelmia opiskelun aikanakin. Joillekin ihmisille on paljon hyötyä siitä, että he voivat puhua huolistaan muille. Asia ei vaivaa koko aikaa ja energiaa jää opiskeluunkin.

Vireys vaihtelee vuorokauden eri aikoina, ja ihmisillä on suuriakin yksilöllisiä eroja siinä, milloin he ovat virkeimmillään. Taitava opiskelija pyrkii ajoittamaan vaativat tehtävät sellaiseen kohtaan vuorokautta, jolloin hän tietää olevansa kyllin virkeä. Elämäntavat vaikuttavat vireyteen ja keskittymiskykyyn. Hyvä yleiskunto, riittävä uni ja terveellinen ravinto auttavat jaksamaan läpi työpäivän.

Tunne-tekijät ja itsetunto

Tunne-elämän kuohunta useimmiten heikentää keskittymiskykyä ja vähentää opiskelumotivaatiota. Tunteet vaikuttavat jopa muistin toimintaan: Tunnekuohut voivat haitata niin mieleen painamista kuin mieleen palauttamistakin. Myönteisten tunteiden vallassa opiskelu sujuu vaivattomammin.

Itsetunto-ongelmat ja epäonnistumisen pelko selittävät merkittävän osan opiskeluongelmista. Opiskelijan ennakoidessa epäonnistumisia oppitunti, ryhmätyö tai koe tuntuvat uhkaavilta tilanteilta, joissa oma osaamattomuus voi paljastua. Virheiden tekemisen pelko voi johtaa siihen, ettei opiskelija uskalla osallistua esimerkiksi ryhmätöihin yhdessä muiden kanssa. Hänen saattaa olla vaikea keskittyä opiskeluun, koska energia kuluu oman itsetunnon suojelemiseen. Häiriköinti tai läksyjen lukematta jättäminen voivat toimia minäkäsitystä suojelevina selityksinä: kun ei yritä, voi lohduttautua ajatuksella, että menestyisi loistavasti, jos vain yrittäisi tosissaan. Toisaalta täydellisyyden tavoittelu ja suorituksiin sidottu itsetunto voivat altistaa jatkuville riittämättömyyden tunteille ja koulu-uupumukselle.

Muilta saatava tuki ja ymmärrys voivat merkittävästi tasata tunne-elämän kuohuja. Tasapainoa edistävät tietenkin myös yksilön omat itsesäätelykyvyt, esimerkiksi taito puhua tunteistaan ja pohtia niitä. Hyvä itsetuntemus auttaa vastoinkäymisten kestämisessä: omien vahvuuksien tunteminen auttaa kestämään sen, että on toisissa asioissa heikoilla. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun oppilaan vahvuudet ovat asioissa, joista ei saa kouluarvosanaa. Esimerkiksi sosiaalisuus, luovuus ja organisointikyky ovat tällaisia taitoja.

Asenne opiskeluun

Opiskelijoiden välillä on suuria eroja siinä, millainen asenne tai orientaatio leimaa heidän opiskeluaan. Ihanteena pidetään yleensä vahvaa **oppimisorientaatiota**. Opiskelija on tällöin kiinnostunut oppimaan uusia tietoja ja taitoja. **Saavutusorientaatioksi** kutsutaan pyrkimystä saada hyviä numeroita ja menestystä. Pitkällä aikavälillä oppimisorientaatio on parempi. Ero syntyy erityisesti epäonnistumisten kohdalla: saavutusorientoitunut voi menettää motivaationsa, jos menestystä ei enää tulekaan. Oppimisorientoitunut oppii virheistään, koska hän halua tietää, miten asiat oikeasti ovat. Jos opiskelua leimaa **riippuvuusorientaatio**, ihminen opiskelee saadakseen kiitosta ja huomiota vanhemmiltaan, tovereiltaan tai opettajilta. Huomio on hänelle tärkeämpi kuin opittava asia. Tällainen opiskelija saattaa menettää kiinnostuksensa oppiaineeseen, jos hän ei pidä aineen opettajasta tai ei suuren ryhmäkoon takia saa kaipaamaansa huomiota. Hän saattaa myös häiriköidä tunnilla, jos kokee sillä tavalla saavuttavansa opiskelutoveriensa suosion. **Vält-**

Jos äiti käskee siivota huoneen, siivoamismotivaatio on huonompi kuin jos nuori itse päättää siivota huoneensa. Selitä oppimasi avulla, mistä tämä johtuu.

tämisorientaatio kuvaa tilannetta, jossa opiskelija ei löydä juuri mitään hyvää opiskelusta. Hän saattaa kokea, että hänet on pakotettu opiskelemaan. Koulunkäyntiä leimaavat runsaat poissaolot, ja koulussa oleilu on pelkkää ajantappamista. Välttelevä asenne voi kohdistua koulunkäyntiin yleensä tai joihinkin yksittäisiin oppiaineisiin. Orientaatiot eivät ole toisiaan poissulkevia. Useimmat haluavat oppia asian, saada hyviä numeroita, huomiota ja kiitosta. Olennaista on se, mitkä tavoitteet ovat hallitsevia.

Motivaatiopsykologiassa näitä ilmiöitä kuvataan **sisäisen** ja **ulkoisen motivaation** käsitteillä. Sisäinen motivaatio tarkoittaa itsestä lähtevää halua oppia asiat, ulkoinen motivaatio syntyy palkkioista, numeroista, huomiosta tai suoranaisesta pakottamisesta.

Ulkoa tuleva painostus ja tuputtaminen voivat viedä sisäisen motivaation oppia itse asia. Toisaalta opiskelija, joka on lähtenyt kurssille vain muiden seuraksi, voi huomata menestyvänsä kurssilla. Asiaan perehtyminen voi vähitellen herättää myös aidon kiinnostuksen, sisäisen motivaation. Toisinaan opiskeltavasta asiasta voi tulla henkilökohtaisestikin tärkeää, osa identiteettiä. Kielistä kiinnostunut alkaa mieltää itsensä kieli-ihmiseksi, toinen alkaa ajatella itseään filosofina, kolmas matemaatikkona jne.

Opiskeluorientaatio ja motivaatio eivät silti pysy kenelläkään koko aikaa samoina. Motivaatioheilahtelut kuuluvat elämään.

Voiko opiskelumotivaatiota nostaa?

”Ryhdistäydy ja lue läksysi senkin laiskuri!”

Tuskin kenenkään opiskelumotivaatio kasvaa siitä, että häntä moititaan ja määräillään. Motivaatiota ei voi nostaa vain päättämällä. Onneksi motivaatio syntyy monesta osatekijästä, joista osaan voi vaikuttaa. Usein motivaation parantaminen vaatii kärsivällisyyttä ja aikaa.

Tärkeää on opiskelijan **selviytymisennuste**, eli käsitys mahdollisuuksista onnistua tehtävässä hyvin. Motivaatio on hyvä, jos opiskelija ennakoi oppivansa asian ja saavansa hyviä numeroita. Jos taas opiskelija alkaa epäillä mahdollisuuksiaan, motivaatio laskee. Hän voi suojella itsetuntoaan vähättelemällä huonosti sujuvaa oppiainetta: matematiikan numeroihin pettynyt ajattelee matematiikan olevan ”tyhmä aine”. Hän vähentää läksyjen tekemistä, jolloin onnistumisen kokemuksia tulee entistä vähemmän ja loppukin motivaatio katoaa. Moni jää tällaisessa tilanteessa passiivisena odottamaan motivaation paluuta. Järkevämpää olisi tehdä edes vähän läksyjä, jolloin voisi saada joitakin onnistumisen kokemuksia. Ne puolestaan nostaisivat motivaatiota. Mikään lukioaine ei ole itsessään tylsä, mutta pettymykset ja alentunut selviytymis-ennuste voivat tehdä tylsää minkä aineen opiskelusta tahansa.

Yksinkertaisin tapa vaikuttaa selviytymis-ennusteeseensa on tehdä enemmän läksyjä, mutta se ei ole ainoa tapa. Paljon riippuu siitä, miten onnistumisensa ja epäonnistumisensa selittää. Jos uskoo epäonnistumisten johtuvan asioista, joihin ei voi vaikuttaa, opiskelumotivaatio romahtaa: jos epäilee olevansa lahjaton, motivaatio laskee. Opiskeluinto säilyisi paremmin, jos opiskelija selittäisi epäonnistumisen johtuvan vaikkapa vääränlaisesta opiskelutekniikasta – siihen ainakin voi vaikuttaa.

Tavoitteenasettelu vaikuttaa motivaatioon. Epärealistisen korkeat tavoitteet tuottavat jatkuvia pettymyksiä. Taustalla voi olla siirtymä yläasteelta lukioon: Lukiossa opiskelija kohtaa uudenlaisen vertailuryhmän, joka helposti nostaa vaatimustasoa. Oppilaan, joka on yläkoulussa tottunut olemaan luokkansa parhaita, voi olla vaikea hyväksyä lukiossa tunnetta, että kuuluu keskitasoisiin. Motivaatiota voi vähentää myös liian alhainen tavoitetaso. Opiskelija saattaa esimerkiksi kotitaustansa takia ajatella, että hyvä koulumenestys ei ole hänelle mahdollista.

Motivaatio laskee, jos tavoitteet ovat liian kaukana ja epämääräisiä. **Välitavoitteiden** saavuttaminen tuo onnistumisen elämyksiä ja pitää motivaatiota yllä. Opiskelija, joka ottaa tavoitteekseen tehdä läksyjä päivässä 15 minuuttia enemmän kuin ennen, saa heti onnistumisen kokemuksia toisin kuin opiskelija, joka ottaa suoraan tavoitteekseen parantaa numeroaan kurssikokeessa.

Opiskelija voi valita opiskelutapoja, joiden ansiosta oppiminen tuottaa mielihyvää. Syväsuuntautunut tapa opiskella asioita aktiivisesti pohtien ja soveltaen on paitsi tehokasta, myös älyllisesti palkitsevaa. Sosiaalisen ihmisen motivaatio voi lisääntyä yhdessä opiskelusta. Luova ihminen voi kehitellä hyvinkin hauskoja opiskelutapoja. Terveet elämäntavat – riittävä ravinto, liikunta ja uni – eivät vaikuta vain keskittymiskykyyn, vaan myös tunne-elämään ja motivaatioon. Kukaan ei voi nauttia opiskelusta ja olla sisäisesti motivoitunut oppimaan uutta, jos on univelkainen ja nälissään.

Opiskelijan motivaatioon vaikuttavat myös muun muassa opettaja, vanhemmat ja opiskelutoverit. Heidän roolistaan enemmän seuraavassa luvussa (ks. s. 82–88). Motivaatiotaan voi kuitenkin nostaa itse muun muassa luomalla välitavoitteita, tekemällä riittävästi läksyjä, käyttämällä rakentavia syyselityksiä epäonnistumisille, kehittämällä hauskoja

opiskelumenetelmiä ja noudattamalla terveellisiä elämäntapoja.

Oppia ikä kaikki

Tieto muuttuu nykyään nopeasti. Esimerkiksi biologiassa ja psykologiassa tulee jatkuvasti uutta tietoa, joka tarkentaa ja jopa muuttaa vanhaa. Tieto on luonteeltaan kasautuvaa. Uusi näkemys on monesti helpompi ymmärtää, kun tuntee sitä edeltäneet käsitykset. Varmuudella hyötyä on kuitenkin **oppimaan oppimisesta**. Opiskelijan hankkima kyky arvioida asioita kriittisesti, pohtia, kyseenalaistaa ja etsiä tietoa eri lähteistä ovat taitoja, joiden merkitys ei vanhene. Yhä tärkeämpää on myös se, että opiskelijan halu oppia säilyy läpi elämän.

Yhteiskunnan, teknologian ja tiedon nopea muuttuminen on tehnyt tarpeelliseksi elinikäisen oppimisen ihanteen: työntekijät käyvät kursseilla tai pitävät välivuosia kouluttautuakseen lisää. Sitkeinkään kouluttautuja ei silti voi oppia kaikkea. Esimerkiksi psykologiassa tutkimustietoa kertyy sellaisella vauhdilla, etteivät edes tutkijat ehdi seurata kaikkia uusimpia suuntauksia. Pitää hyväksyä se, ettei voi hallita edes kaikkea omaan alaan liittyvää tietoa. Jos osaa etsiä tietoa ja arvioida lukemaansa, tietää löytävänsä sen tiedon, jota kulloinkin eniten tarvitsee.

LISÄTIETOA

OPPIMISVAIKEUDET

Joskus oppimisvaikeuksien takana on jokin erityisongelma, mahdollisesti tarkkaavaisuuteen tai lukemiseen ja kirjoittamiseen vaikuttava aivotoiminnan häiriö. Myös ylivilkkaus, lyhytjännitteisyys ja tunne-elämän häiriöt tuottavat oppimisvaikeuksia, jolloin oppilas ei menesty läheskään kykyjään vastaavasti. Usein oppimisvaikeudet kasautuvat. Kun lukeminen on työlästä, tehtävien tekemiseen kuluu paljon aikaa ja koulunkäynti tulee raskaaksi. Erityisten harjoitteluohjelmien ja kuntoutuksen avulla näihin ongelmiin voidaan löytää apua. Monien oppimistutkimusten mukaan hyvään opiskelumenestykseen johtavat useammin sinnikkyys, motivaatio ja hyvät opiskelumenetelmät kuin pelkkä lahjakkuus.

TEHTÄVÄT

1/ Merkitse X:llä seuraavista vaihtoehdoista kolme seikkaa, joissa sinun olisi helpointa muuttaa toimintaasi. Merkitse Y:llä kolme kohtaa, joiden uskoisit tehokkaimmin parantavan opiskelumenestystäsi.

Opiskeluun käytetyn ajan lisääminen____, aktiivisempi ja syvällisempi tapa tehdä muistiinpanoja: ___, läksyjen teon ajoittaminen mielekkäämpään ajankohtaan:___, monipuolisempien ja hauskempien opiskelutapojen käyttäminen: ___, opittavan asian soveltaminen:____, kriittisen pohdinnan lisääminen:___, välitavoitteiden luominen motivaation parantamiseksi: ___, univelan välttäminen:___, yleiskunnon kohottaminen liikunnan avulla:___, terveellisemmät ruokailutavat:____, päihteiden käytön vähentäminen:____, vastaustekniikan parantaminen:____, uskallus erehtyä ja kyky oppia virheistä:____, opiskelua haittaavien tunnesolmujen avaaminen ongelmista puhumalla:___, kärsivällisyyden kehittäminen, kun oppimisessa tulee vaikeuksia:___, motivaationotkahdusten välttäminen suosimalla entistä rakentavampia selityksiä epäonnistumisille: ___.

2/ Silvenin ja Vauraksen tutkimuksessa 10-vuotiaat tekivät samaan tekstiin enemmän alleviivauksia kuin 14-vuotiaat. Yläkouluikäisten alleviivaukset liittyivät pääasiaan toisin kuin alakouluikäisten. Selitä tulos oppimasi avulla käyttäen oppimispsykologian termejä.

3/ Minna jättää viimeisen matematiikan kurssin valitsematta, koska hän on laskenut keskiarvonsa juuri ja juuri pyöristyvän yhdeksäksi. Lisäkurssi olisi arvosanan kannalta riski. Jaanakin jättää tuon kurssin valitsematta, koska ei pidä kyseisen kurssin opettajasta eikä hänen paras ystävättärensäkään tule kurssille. Eero valitsee kaikki mahdolliset matematiikan kurssit, koska hän pitää laskemisesta ja määrittelee itsensä matemaatikoksi. Pasi ei valitse tuota kurssia, koska hän valitsee vain sellaisia kursseja, joista pääsee läpi tekemättä juuri mitään. Nimeä Minnan, Jaanan, Eeron ja Pasin opiskeluorientaatiot matematiikan suhteen.

4/ Seurustelun aloittaminen näyttää joillakin parantavan koulumenestystä, toisilla taas heikentävän. Sama pätee harrastuksiin. Selitä oppimasi avulla, mistä nämä erot voivat johtua.

5/ Pekka ja Kalle saavat molemmat ruotsin kurssista arvosanaksi 6. Pekka ottaa tavoitteekseen lukea joka päivä 10 minuuttia ruotsin läksyjä. Kalle ottaa tavoitteekseen nostaa numeron kasiin. Seuraavan jakson alussa Kalle työskentelee enemmän kuin Pekka, mutta kurssin loppupuolella kohden Pekka työskentelee enemmän. Molemmat saavat seuraavasta kurssista arvosanaksi 7. Pekka on innoissaan ja Kalle pettynyt. Seuraavasta ruotsin kurssista Pekka saa 8, Kalle 6. Selitä tapahtumaketju oppimasi avulla.

8 Oppimisen ympäristöt

Oppiminen on joukkuelaji?

Lukiolaisen on kurssikokeissa osoitettava henkilökohtainen osaamisensa, mutta työelämässä työskennellään usein tiimeissä ja tulosta arvioidaan osastokohtaisesti. Opiskeluakin kannattaa tarkastella vuorovaikutuksen näkökulmasta: hyvä ajattelukyky, muisti ja motivaatio kehittyvät yhteistyössä eri oppimisympäristöissä.

Sanasta ”oppimisympäristö” tulee helposti mieleen vain luokkahuone tai huoneessaan lukeva opiskelija. Oppimisympäristö on kuitenkin laaja käsite. Sillä tarkoitetaan sekä konkreettisia opiskelutiloja että sosiaalista ympäristöä ihmisverkostoineen. Erityisen merkittäviä tahoja lukiolaiselle ovat koulu, koti ja kaverit. Oppimisympäristöön kuuluvat lisäksi kulttuurin ilmiöt, esimerkiksi se, millaista osaamista arvostetaan. Television dokumentit ja sanomalehdet tarjoavat paljon tutkittua tietoa esimerkiksi psykologiasta. Internetistä löytää paljon tietoa, joskin se on luotettavuudeltaan kovin epätasaista. Harrastukset kartuttavat tietojamme ja taitojamme.

Oppiminen on usein tehokkainta, kun se tapahtuu aidossa, niin sanotussa tosielämän ympäristössä. Esimerkiksi kielikylpy englantia äidinkielenään puhuvien seurassa on luonteva ja hauska tapa oppia englantia.

Toiset oppivat englantia pelimaailmassa: Olli Uusikoski havaitsi pro gradu -työssään, että paljon tietokonepelejä pelaavien englannin kielen taito oli yleensä hyvä.

Myös reaaliaineissa opiskelijoille voidaan antaa tehtäviä, joissa he joutuvat käyttämään opiskeltavia asioita aidoissa tai lähes aidoissa tilanteissa. Vaikkapa verkkoon voi rakentaa sivustoja, joilla opiskelijalle tarjotaan: a) aito arkielämään liittyvä tehtävä, b) tieteellisiä käytänteitä ja tietoa tehtävän ratkaisemiseen, c) alusta, jolle tuottaa vastauksensa, d) palautetta työstä sekä opettajalta että muilta opiskelijoilta, e) mahdollisuus kehittää vastaustaan palautteen avulla. Amy Bruckman (2006) antaa esimerkiksi tällaisesta opiskelusta National Geographicin tiedeprojektin: Lapset mittasivat koulussa oman alueensa sateiden ph-arvon. Tulokset lähetettiin joka viikko verkon kautta alan tutkijoille, jotka analysoivat tulokset ja lähettivät oppilaille palautetta. Projektin alussa oppilaat olivat saaneet taustatietoa happosateista ymmärtääkseen, millaisessa tutkimuksessa olivat mukana. Oppilaiden motivaatio nousi, sillä he kokivat olevansa mukana jossakin tärkeässä. Jos viikonloppuna satoi, lapset saattoivat tulla kouluun ottamaan näytteet talteen ja tekemään mittauksia.

Millainen on hyvä luokkahuone? Millainen on hyvä opettaja?

Pohdi

Kuvittele, että yo-kokeessa vastattaisiin vain yhteen erittäin vaativaan kysymykseen. Vastaukset laadittaisiin 2–5 hengen ryhmissä. Ryhmillä olisi käytössään internet ja mukanaan tuomansa muistiinpanot. Mitä taitoja tällainen koe mittaisi? Mitä pulmia syntyisi?

Työskentelytavat ja opetusmenetelmät

- Minä opetan fysiikkaa, mitä sinä?
- Opiskelijoita.

Opettajan pitää olla oppiaineensa asiantuntija, mutta hänen pitää hallita myös erilaisia keinoja opettaa. Useat viimeaikaiset oppimistutkimukset osoittavat, että opiskelijan oma aktiivisuus on oppimisen kannalta ratkaiseva. Siksi monet opettajat käyttävät perinteisten opettajakeskeisten opetustapojen rinnalla oppilaskeskeisiä menetelmiä. **Opettajakeskeisessä** opetuksessa opettaja luennoi ja oppilaat kuuntelevat tehden muistiinpanoja. Opettaja valitsee työmenetelmät ja sisällön painotukset ja arvioi oppilaan tuotoksen. **Oppilaskeskeisemmissä** menetelmissä opettaja siirtyy motivoijaksi, ohjaajaksi ja neuvonantajaksi. Hän ohjaa oppilaan huomiota kysymyksillä ja ongelmaesimerkeillä, laittaa ryhmätyöt alulle, antaa palautetta ja valvoo järjestystä. Tiedon jakamisen sijasta hän ohjaa tiedon lähteille ja ongelmien löytämiseen. Itsenäiset esseet, tutkielmat, esitykset ja kotitehtävät taas vaativat oppilaalta aktiivisempaa panosta. Useimmiten opettaja käyttää kurssin aikana ja jopa samalla oppitunnilla useita opetusmenetelmiä.

Eräs opiskelijaa aktivoiva menetelmä on **tutkiva oppiminen**, jossa opiskelijat asettavat itse ongelmia ja kysymyksiä. Oppija lähtee rakentamaan tietoaan kuin löytöretkeilijä. Hän pohtii aihettaan ja miettii, mitä tietää siitä jo ennestään. Sen jälkeen hän kartoittaa ongelmat, joihin haluaa vastauksen, ja etsii tapoja ratkaista ongelmat. Hän pystyy arvioimaan lähdetietojaan kriittisesti ja osaa soveltaa tietojaan uusiin yhteyksiin. Kurssin aikana esiin tulevat ongelmat ratkaistaan yhdessä muiden kanssa, ja jokainen opiskelija hyötyy muiden panoksesta ja erityisosaamisesta.

Ongelmalähtöisessä opiskelussa lähtökohtana eivät ole tieteelliset käsitteet ja teoriat, vaan opettajan harkiten valitsemat ongelmatapaukset, jotka oppilaiden pitää ratkaista. Esimerkiksi mielenterveyden häiriöt opiskeltaisiin todellisia tapauksia analysoimalla tai liikennesäännöt opittaisiin käytännön tapausten avulla filmiltä tai todellisuudesta. Ongelmalähtöisessä opetuksessa esimerkki ei vain havainnollista jotakin tieteellistä teoriaa, vaan tarjoaa opiskelijoille haasteen opetella soveltamaan ja käyttämään tietoa.

Ajattelu on yhteistyötä

Opettajan tapa tehdä koekysymyksiä vaikuttaa opiskelijan käsityksiin siitä, millaisia asioita kannattaa opiskella. Ylioppilaskokeet puolestaan ohjaavat monen opettajan käsityksiä siitä, millaisia asioita opiskelijoiden pitäisi oppia. Opiskelijan käsitys ”tärkeistä

asioista" syntyy lopulta monen eri tahon vuorovaikutuksesta.

Venäläisen psykologin Lev Vygotskin mukaan ihmisen ajattelu syntyy vuorovaikutuksesta. Oppiminen on tehokasta, jos vuorovaikutus tapahtuu opiskelijan **lähikehityksen vyöhykkeellä**. Lähikehityksen vyöhyke on tila, jossa opiskelija sopivasti autettuna oppii asian, jota ei yksin vielä oppisi. Lähikehityksen vyöhykkeen alarajana ovat asiat, jotka ihminen osaa ilman apuakin. Ylärajana ovat asiat, joita hän ei osaa autettunakaan. Ne ovat toistaiseksi liian vaikeita opittavaksi, vaikka opiskelija saisi kuinka paljon vihjeitä. Lähikehityksen vyöhykkeen alapuolelle jäävät asiat ovat liian helppoja, ne eivät kiinnosta. Opiskelija voi esimerkiksi kokea liian helpon kysymyksen vähättelynä, eikä vastaa siihen, vaikka tietäisikin vastauksen. Liian vaikeaa kysymystä opiskelija ei ehkä edes ymmärrä.

Hyvän vuorovaikutuksen periaate näyttää olevan samanlainen, onpa kyse äidin kanssa palapeliä kokoavasta lapsesta tai oppitunnilla psykologiasta keskustelevasta lukiolaisesta: opettaja säätelee aktiivisuuttaan oppijan osaamisen mukaan. Jos tehtävä näyttää hämmentävän oppijaa, opettaja on aktiivinen ja antaa mahdollisimman selkeitä vihjeitä. Jos oppija ymmärtää tehtävän, opettaja väistyy taustalle ja antaa oppijan oivaltaa itse. Opettajan tehtävä ei ole aivan helppo, sillä samassa luokassa on yleensä opiskelijoita, joiden motivaatio, tietopohja ja kyvyt eroavat toisistaan. Toisinaan on mahdollista eriyttää opetusta

Oppimista tapahtuu paljon myös vaivattomasti ja huomaamatta esimerkiksi isovanhemmilta lapsenlapsille.

Analysoi oppilaiden ja opettajien välisiä suhteita Harry Potter -tarinoissa.

niin, että pidemmällä olevat saavat vaativia tehtäviä toisten kerratessa perusteita.

Opiskelijan ajatteluun vaikuttavat myös kaverit ja vanhemmat. Esimerkiksi älyllisesti korkeatasoiset keskustelut ystävien ja vanhempien kanssa ovat usein tehokasta ja miellyttävää opiskelua. Opiskelijat, jotka väittelevät vapaa-ajallaan oppitunnilla käsitellyistä asioista, ovat löytäneet miellyttävän ja tehokkaan tavan opiskella. Toisten opiskelijoiden tarkentavat kysymykset ja vastaväitteet ohjaavat vaihtoehtojen pohtimiseen, kriittisyyteen ja soveltamiseen. Vanha viisaus on, että asian oppii parhaiten, kun sen opettaa muille.

Itseään toteuttavat ennusteet opiskelussa

Vanhempien, opettajien ja kavereiden suhtautumistapa vaikuttaa opiskelijan motivaatioon ja itseluottamukseen. Opiskelija saa palautetta itsestään niin kielellisen kuin sanattomankin vuorovaikutuksen kautta. Esimerkiksi ylikriittinen ja puolueellinen opettaja voi viedä opiskelijalta koulunkäyntihalut ja itseluottamuksen. Ongelmatonta ei ole sekään, jos opettaja vain kehuu. Eräässä tutkimuksessa oppilaat, joita opettaja kehui jatkuvasti, alkoivat valita helpompia tehtäviä. Tavoitteena ei enää ollut oppiminen, vaan kehujen saaminen (ks. riippuvuusorientaatio s. 76).

Rosenthal ja Jacobson (1966) tutkivat, miten opettajien uskomukset oppilaiden kyvyistä vaikuttivat oppimiseen. Alakoulujen opettajille kerrottiin, että parikymmentä prosenttia uusista oppilaista on – uudella älykkyystestillä mitattuna – hyvin älykkäitä. Todellisuudessa mitään eroa muihin oppilaisiin ei ollut. Kahdeksan kuukauden kuluttua lapset testattiin uudelleen samalla testillä. Ne, joita opettajat olivat luulleet hyvin älykkäiksi, paransivat tulostaan selvästi muita enemmän. Tulos oli sitä selvempi, mitä nuoremmista

oppilaista oli kyse. Opettajien oletuksista tuli **itsensä toteuttavia ennusteita**. Opettajat saattoivat antaa lahjakkaina pitämilleen lapsille enemmän haasteita, ja nämä vastasivat suoriutumalla paremmin. Opettajien luulo lapsen kyvykkyydestä saattoi välittyä myös sanattoman viestinnän kautta. Lasten itseluottamus ja motivaatio kasvoivat, kun heitä kohdeltiin arvostavasti.

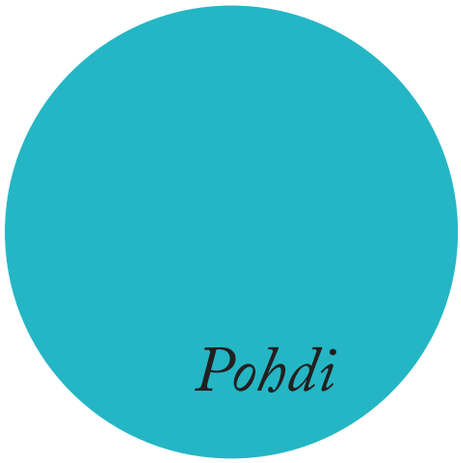
Myös oppilaiden luulot opettajasta vaikuttavat. Kun oppilaille luotiin myönteinen ennakkokäsitys opettajasta, he pitivät tämän tunnista enemmän ja oppivat paremmin. Vanhempienkin uskomukset voivat toteuttaa itsensä: Teenbaumin ja Leaperin (2003) tutkimuksessa vanhemmat uskoivat luonnontieteiden olevan vaikeampaa tyttärilleen kuin pojilleen. Jos tyttö omaksuu vanhempiensa uskomuksen, hän luultavasti luovuttaa vaikeuksien tullessa, koska luulee, ettei hän naisena voikaan osata luonnontieteitä.

Tutkimusten perusteella ei voi määritellä yhtä ainoaa tapaa olla hyvä opettaja tai vanhempi. Sen sijaan on näyttöä, että opettajien, vanhempien ja opiskelijoiden keskinäisestä arvostuksesta hyötyvät kaikki osapuolet. Odottamalla toisesta hyvää saa hyvän toisinaan toteutumaan.

Opiskeluilmapiiri

Opiskeluilmapiiri vaikuttaa opiskelijan jaksamiseen. Koulu-uupumuksen riski kasvaa, jos koulussa on kiireistä tai huono työrauha. Epäoikeudenmukainen kohtelu opettajien tai koulutoverien taholta voi kuormittaa opiskelijan psyykeä. Toisinaan koulu-uupumus ”tarttuu” tietyssä ryhmässä tai kodissa yksilöstä toiseen, lopulta kaikki ovat uupuneita, kun yleinen kielteisyys vie voimat. Joillekin siirtymä yläasteelta lukioon on vaikea, kasvaneet suorituspaineet tuottavat jatkuvaa riittämättömyyden tunnetta. Merkityksensä on silläkin, miten koulussa suhtaudutaan onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Pätemiskeskeisessä koulussa tärkeintä ovat arvosanat ja virheisiin suhtaudutaan ankarasti. Oppimiskeskeisessä koulussa tärkeintä on oppiminen ja virheiden katsotaan kuuluvan asiaan.

Opiskeluilmapiiriin kuuluu myös se, miten paljon opittavaa asiaa arvostetaan. Jos edes opettaja itse ei pidä oppiainettaan arvossa, eivät opiskelijatkaan siihen motivoidu. Samoin vanhempien kouluun liittyvät arvostukset ja asenteet tarttuvat. Vanhemmat saattavat väheksyä joitakin oppiaineita tai teemoja, varsinkin jos heidän omat koulumuistonsa ovat olleet kielteisiä. Jotkut vanhemmat taas haluavat lastensa toteuttavan heidän omat nuoruuden haaveensa menestymällä tietyissä aineissa. Tällaiset vanhemmat voivat vaatia lapsiltaan liikaa. Lukiolainen on jo jossakin



Miten vanhemman rooli opiskelun tukijana on erilainen lukiossa ja lukion jälkeen?

Helmitaulun käyttö on yleistä aasialaisissa kulttuureissa, ja sitä käytetään vaativienkin laskutehtävien ratkaisemiseen. Japanissa aiheesta järjestetään kilpailuja, joihin suhtaudutaan samalla innolla kuin urheilutapahtumiin. Parhaat laskijat pystyvät luomaan "näkymättömän" helmitaulun mieleensä ja laskemaan sen avulla huikean nopeasti vaikeita päässälaskuja.

määrin itsenäistynyt vanhemmistaan, mutta kodin tarjoama opiskeluilmapiiri selittää osan lukiolaistenkin koulumenestyksestä. Vanhempien myönteinen asenne ja kiinnostus nuoren opiskelua kohtaan kannustaa ja rohkaisee.

Opiskelutoverien merkitys on myös suuri. Joissakin ryhmissä keskinäinen kilpailu saattaa olla motivoiva tekijä. Usein kilpailu kuitenkin lisää ahdistusta ja tekee opiskelusta epämiellyttävää. Jos toveripiirin jäsenet ovat hyvin koulukielteisiä, hyvät numerot ja koulumenestys voidaan tulkita ryhmän pettämisenä. Koulumenestyjiä voidaan pitää elämästä vieraantuneina ja tylsinä tyyppeinä. Tällaiset harhaluulot vähentävät opiskelumotivaatiota.

Kulttuurierot opiskelussa

Aasialaiset lapset menestyvät kansainvälisissä kouluvertailussa paremmin kuin länsimaalaiset lapset, vaikka aasialaisissa kouluissa on yleensä suuret opetusryhmät ja opetus on ”vanhanaikaisen” opettajajohtoista. Aasialaisten opiskelijoiden opiskelustrategiat ovat syväsuuntautuneempia kuin länsimaalaisten, vaikka heidän saamansa opetus on usein ulkolukua ja toistoa painottavaa. Biggsin (1996) mukaan aasialainen opetuskulttuuri on modernimpaa kuin miltä se länsimaisen tutkijan silmin näyttää. Vaikka oppitunneilla ei yleensä tehdä ryhmätöitä, opiskelijat tekevät koulun jälkeen paljon spontaania yhteistyötä selvitäkseen pelottavista tutkinnoista. Aasialaiset opiskelijat eivät ehkä keskustele opettajan kanssa oppitunnilla, mutta sitäkin useampi jää oppitunnin jälkeen kyselemään. Aasialaisessa kulttuurissa koulutukseen suhtaudutaan myönteisemmin ja onnistuminen opinnoissa selitetään ahkeruudella, ei lahjakkuudella. Tämän takia aasialaiset opiskelijat eivät luovuta helpolla tehtävien vaikeutuessa. Aasiassa van-

hemmat sitoutuvat lastensa koulunkäyntiin voimakkaammin kuin lännessä. Kulttuurierot selvästikin vaikuttavat oppimiseen.

Jopa koulutuksen tarkoituksesta on päinvastaisia käsityksiä eri aikoina ja eri yhteiskunnissa: Onko tavoitteena välittää yhteisön arvot nuorisolle vai kehittää kykyä kriittiseen ajatteluun, perinteiden kyseenalaistamiseen? Koulutuksen tarjoamat lupaukset opiskelijalle vaihtelevat: Opiskelumotivaatio todennäköisesti kasvaa, jos koulutus tarjoaa tehokkaan keinon nousta köyhyydestä vaurauteen. Jos korkeasti koulutettujen työttömyys on vuodesta toiseen korkealla, koulutus ei näyttäydy yhtä houkuttelevana. Joissakin yhteiskunnissa kaikkien ei sallittaisi kouluttautua. Syrjinnän kohteena voivat olla esimerkiksi naiset tai etniset vähemmistöt. Eroja on myös koulujärjestelmän rahoituksessa. Suomessa pyritään tarjoamaan verraten tasalaatuista koulutusta kaikille. Joissakin yhteiskunnissa valtion rahoittama koulutus ei pysty mitenkään kilpailemaan yksityisten huippukoulujen ja yliopistojen kanssa.

Kulttuurieroja esiintyy myös eri oppiaineiden arvostuksissa: esimerkiksi uskonto voidaan toisessa maassa nähdä tärkeimpänä oppiaineena, toisessa sen ei katsota kuuluvan kouluun lainkaan. Kulttuurit saattavat vaikuttaa myös opetusmenetelmien arvostamiseen. Jos yhteiskunnassa korostetaan johtajien ja alaisten valtaeroa, koulussakin on luontevaa käyttää opettajajohtoisia menetelmiä. Opiskelijakeskeiset menetelmät ovat luontevia tasa-arvoisessa kulttuurissa. Kulttuuriset arvostukset vaikuttavat myös siihen, missä määrin yhteiskunta panostaa oppilashuoltoon erityisopettajineen, koulupsykologeineen yms. Monissa köyhissä maissa jo yhteiskunnan tarjoama kouluruoka olisi edistysaskel.

Keksinnöt voivat toisinaan muuttaa kulttuuria. Tämä pätee myös oppimiseen. Ihmiset ovat kehittäneet erilaisia kognition jatkeita. Paperi ja kynä mullistivat kulttuurin, kun tieto saatiin tehokkaasti siirrettyä seuraaville sukupolville. Nykyinen internet-aikakausi on älyllinen vallankumous sekin. Ulkomuistin tarve vähenee, kun tietoa on koko ajan vaivatta tarjolla. GPS-laitteiden yleistyminen on muuttanut niin turistien kuin taksikuskien elämää. On todennäköistä, että tulevaisuudessa käytämme nykyistäkin enemmän erilaisia aisteja, muistia ja päättelykykyä tehostavia laitteita.

TEHTÄVÄT

1/ Piirrä jana, jonka toisessa päässä on äärimmäinen opettajakeskeisyys ja toisessa äärimmäinen opiskelijakeskeisyys. Sijoita seuraavat menetelmät janalle: ryhmätyö, luennointi, opettajajohtoinen keskustelu, opiskelijoiden esitelmät, opiskelijoiden omat tutkimukset, opettajan antamien tehtävien tekeminen, videon katselu, keskustelu videosta, opettajan pitämän blogin kommentointi.

2/ Ajattelu ja motivaatio ovat yhteistyötä. Miten väitettä voi perustella itseään toteuttavan ennusteen, lähikehityksen vyöhykkeen, virikkeellisyyden ja kulttuurierojen käsitteillä?

3/ Badad, Bernieri ja Rosenthal (1991) näyttivät tutkittavilleen 10 sekunnin videopätkän, jossa opettaja puhui oppilaalle. Sekä aikuiset että lapset osasivat videon perusteella arvata, puhuiko opettaja hyviä vai huonoja numeroita saavalle oppilaalle. Ero ei syntynyt siitä, mitä opettaja puhui, vaan hänen äänensävyistään ja ilmeistään. Ala-asteikäiset ovat luultavasti herkempiä opettajan viestinnälle kuin lukiolaiset. Mieti, missä tilanteissa opettajan sanaton viestintä voisi vaikuttaa voimakkaasti lukiolaiseenkin?

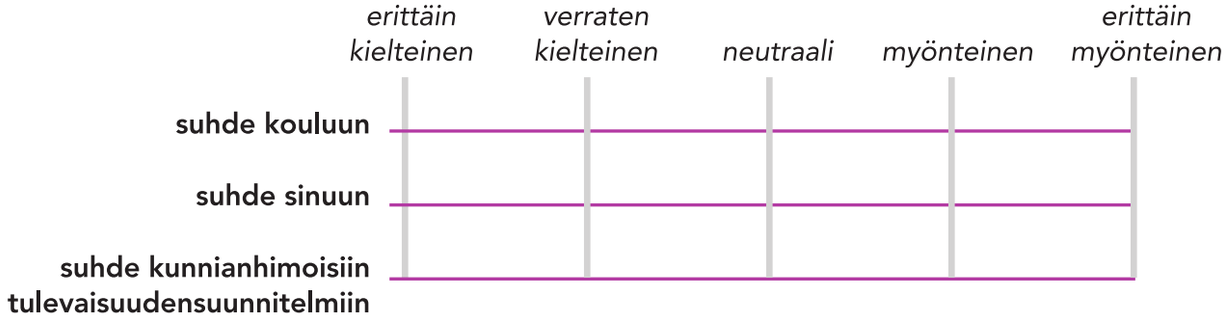
4/ Noona Kiuru (2008) havaitsi väitöskirjatutkimuksessaan, että koulukielteiset opiskelijat ystävystyvät usein keskenään ja vahvistavat toistensa koulukielteisyyttä sekä vaikuttavat toistensa tulevaisuudensuunnitelmiin. Vastaavasti koulumyönteiset opiskelijat muodostavat usein ryhmiä keskenään ja vahvistavat toistensa motivaatiota sekä innostavat toisiaan kunnianhimoisiin tulevaisuudensuunnitelmiin. Jaksamisessakin havaittiin ryhmävaikutus: yleensä hyvät toverisuhteet suojaavat väsymykseltä, mutta väsymys näytti myös voivan "tarttua" koulutovereilta. Arvioi oman ystäväpiirisi vaikutusta:

5/ B. K. Keogh (1989) havaitsi, että opettajien arviot oppijan oppimiskyvyistä olivat voimakkaammin yhteydessä lapsen luonteeseen kuin hänen kykyihinsä. Lapsi voi olla hyvä oppija mutta huono opetettava! Psykologian professori Liisa Keltikangas-Järvinen (2006) korostaa, että koulun ja kasvatuksen tehtävänä on osin hioa yksilön särmiä, mutta samalla huomioida opiskelijan synnynnäinen temperamentti. Pohdi keinoja, joilla opettajat, vanhemmat tai koulutoverit voisivat auttaa:

a) oppijaa, jonka liikkumisen tarve on niin suuri, että hänen on vaikea pysyä pitkään paikallaan ja kuunnella opetusta,

b) oppijaa, jolla on taipumusta luovuttaa helposti, jos tehtäviä on paljon tai ne ovat vaikeita,

c) oppijaa, jolla on taipumusta jännittää uusia tilanteita ja tutustumista toisiin ihmisiin.



TIIVISTELMÄ

6 Mitä oppiminen on?

Klassinen ehdollistuminen
tahatonta oppimista, jossa alkuaan neutraali ärsyke muuttuu tärkeäksi ja laukaisee reaktion

Kognitiivinen oppiminen
aktiivista oppimista, jossa ihminen valikoi ja tulkitsee tietoja aiemman tietonsa ja motivaationsa ohjaamana

Oppiminen
verraten pysyvä muutos toiminnassa, perustuu kokemuksiin

Väline-ehdollistuminen
palkintojen ja rangaistusten seurauksena tapahtuvaa mekaanista oppimista

Mallioppiminen
tahatonta tai tietoista jäljittelyä

7 Opiskelumenestys on monen asian summa

Strategiat
syväsuuntautunut työstää tietoa, pintasuuntautunut yrittää vain toistaa sen

Ymmärrys
laaja tietopohja lisää ymmärrystä siinä missä älykin, työmuistin tukkeutuminen estää ymmärtämistä

Asenne
oppimis-, saavutus-, riippuvuus- ja välttämisorientaatiot

Muisti
Aktiiviset tavat viedä opittavat asiat työmuistista säilömuistiin. Iskusanat auttavat muistihakua.

Taitava opiskelija

Motivaatio
selviytymisennuste, välitavoitteet, terveet elämäntavat ja vakaa tunne-elämä parantavat

Metakognitio
opiskelija tarkkailee opiskelu- ja vastaustekniikkaansa, huomaa virheensä ja suunnittelee toimintaansa

Keskittymiskyky
elämäntavat, tunne-elämän tasapaino, kiinnostus asiaan ja oikeat työskentelytavat parantavat

Tunne-elämä
myönteiset tunteet parantavat ja ahdistus haittaa keskittymistä, motivaatiota ja muistin toimintaa

8 Oppimisen ympäristöt

Opetusmenetelmät
oppilas- vai opettajakeskeiset

Kulttuurierot
millaisia taitoja tarvitaan, arvostetaan, oppilashuolto, kognition jatkeet

Taitava ympäristö

Ilmapiiri ja vuorovaikutus
itseään toteuttavat ennusteet, koulumyönteisyys, lähikehityksen vyöhyke

Virikkeellisyys
mielekkäitä tehtäviä, tiedonhankinta-keinoja, tietoa, palautetta

G
P

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

9/ Ymmärrämmekö muita?

Sosiaalinen havaitseminen
Välillinen ja välitön vuorovaikutus
Ensivaikutelma
Asenteet ja ennakkoluulot
Stereotypiat itsensä toteuttavina ennusteina
Toiminnan selittäminen

10/ Meihin vaikutetaan ja me vaikutamme muihin

Viestintä vaikuttamisena
Suora ja epäsuora vaikuttaminen
Tarpeiden luominen
Vaikuttamisen äärimuotoja
Miksi ihminen myöntyy?

11/ Ryhmät

Joukosta ryhmäksi
Ryhmän tavoitteet
Ryhmän sisäiset jännitteet ja ryhmävaiheet
Lähipiiri – perhe ja ystävät
Roolit
Normit ja yhdenmukaisuus
Ryhmäpäätös
Status, valta ja johtajuus
Ryhmien väliset suhteet

9 Ymmärrämmekö muita?

Sosiaalinen havaitseminen

”Anteeksi, mitä kello on?” kysyi tummaihoinen mies selvällä suomen kielellä ohikulkevalta suomalaisnaiselta.

”Minä en puhu englantia”, vastasi nainen. Hän ei ollut edes kuunnellut kysymystä, vaan vastasi ennakkokäsitystensä mukaan.

Emme aina ymmärrä muiden viestejä oikein, sillä tulkitsemme heidän puheensa ja toimintansa yleensä omista lähtökohdistamme. Ennakkoluulot voivat vääristää havaintoja ja mielialakin vaikuttaa – hyväntuulisena tulkitsemme asioita parhain päin, väsyneenä ja pahantuulisena pessimistisesti. Kiire ja huolimattomuus aiheuttavat virheitä. Lisäksi toiveet ja pelot vaikuttavat tulkintoihimme: ”Katsotaan nyt, jatkuuko työsuhteesi kesän jälkeen”, sanoo työnantaja. Lauseen voi kuulla yhtä hyvin puolittaisena lupauksena kuin hienovaraisena uhkauksenakin. Toisaalta ymmärrämme toisiamme joissakin tilanteissa jopa kiusallisen hyvin: läheinen ystävä huomaa harmistumisemme pienistä äänensävyeroista, välttelevästä katseesta tai muusta yksityiskohdasta, vaikka kuinka yrittäisimme salata tunteemme.

Muiden ihmisten lähettämien viestien tulkintaa sanotaan **sosiaaliseksi havaitsemiseksi**. Havaitseminen on vuorovaikutustapahtuma, jossa tärkeää osaa näyttelevät niin havaitsija kuin havaittavakin. He kohtaavat toisensa omista ennakko-odotuksistaan ja -asenteistaan käsin. Havaitsijan maailmankuva vaikuttaa siihen, mihin hän kiinnittää huomionsa ja miten selittää havaitsemaansa. Tilanteella on merkitystä: on eri asia kohdata toinen isäntänä kuin vieraana. Myös asema ja valta heijastuvat kohtaamiseen. Esimiehen ja alaisen kohtaaminen on erilainen kuin kahden tasavertaisen työntekijän. Vuorovaikutustilanne muuttuu jatkuvasti. Sosiaalisesti taitava ihminen osaa muuttaa toimintaansa pienten vihjeiden ja saamansa palautteen mukaan.

Vuorovaikutus olisi sietämättömän työlästä, jos joka asiaa joutuisi aina harkitsemaan tarkasti ennen toimimista. Suuri osa arjen vuorovaikutuksesta sujuu vaivattomasti, koska ihmiset luovat toistuvista tapahtumista valmiita **skriptejä** eli **käsikirjoituksia**: niin oppitunnit, välitunnit kuin sukujuhlat sujuvat tutun kaavan mukaan. Ihminen saattaa olla varovainen ja jopa ahdistunut, jos hän joutuu tilanteeseen, jonka skriptiä ei tunne. Tällaisesta tilanteesta selvitään usein matkimalla muita. Eri kulttuureissa ja jopa eri perheissä on erilaisia skriptejä vaikkapa ensitreffeistä. Jos eroja eri ryhmien noudattamien skriptien välillä ei tiedosta, seurauksena voi olla väärinymmärryksiä ja loukkaantumisia.

Ihmisten välistä vuorovaikutusta, muun muassa henkilöhavainnointia, mielipiteisiin

© Täysikäsi Oy / PIB

vaikuttamista ja ryhmien toimintaa tutkii **sosiaalipsykologia**. Se on itsenäinen tieteenala, mutta usein sitä opiskellaan yhtenä psykologian osa-alueena. **Sosiaalinen** viittaa ihmisiin ja yhteisöihin, sosialisaation kautta ihminen tulee yhteisönsä jäseneksi, oppii sen tavat ja säännöt.

Välillinen ja välitön vuorovaikutus

Sosiaalinen vuorovaikutus tarkoittaa kaikkea ihmisten välistä kanssakäymistä perheen aamuhetkestä työpaikan illanistujaisiin. Osa vuorovaikutuksesta on välitöntä: ihmiset tapaavat toisiaan ja keskustelevat kasvokkain. Välillistä vuorovaikutusta pidetään yllä esimerkiksi puhelimen tai internetin avulla. Välitön ja välillinen vuorovaikutus ovat luonteeltaan ja lainalaisuuksiltaan erilaisia: Lause ”Tänään on hernesoppaa.” on järkevä ja mielekäs välittömänä viestintänä oman koulun opiskelijalle, ainakin jos se on totta. Sama lause esimerkiksi Facebookissa tai sähköpostina tuntuu lattealta ja merkityksettömältä. Virtuaalisessa ympäristössä viestin ei tarvitse olla totta, mutta sen täytyy olla repäisevä, jotta se tulisi huomatuksi. Toisaalta esimerkiksi verkkokeskustelu tarjoaa mahdollisuuden vaihtaa ajatuksia laajan ihmisjoukon kanssa, vapautua sosiaalisten sovinnaisuuksien kahleista ja kirjoittaa ajatuksistaan avoimesti salanimen turvin.

Välillisessä ja välittömässä vuorovaikutuksessa on erilaisia haasteita. Kasvokkain keskustelevien vuorovaikutus on usein nopeatempoista – suustaan saattaa möläyttää sammakon, koska ei ehtinyt miettiä sanomistaan tarkasti. Blogikommenttia tehdessä harkinta-aikaa on enemmän. Siitä huolimatta viestintä sosiaalisessa mediassa on toisinaan hyvin aggressiivista ja internetissä on yllättävän paljon vihayhteisöjä. Syyksi on arveltu välillisen viestinnän anonyymiyttä sekä sitä, ettei viestijä näe aiheuttamaansa pahaa mieltä.

Äänensävyt, katseet, ilmeet, eleet ja etäisyys ovat keskeisiä **sanattoman viestinnän** muotoja. Sosiaalisesti lahjakas ihminen lukee taitavasti muiden sanatonta viestintää, hän näkee toisten ilmeistä ja eleistä enemmän kuin muut. Erityisesti ilmeistä on kertynyt viime vuosina paljon tieteellistä tietoa. Psykologi Paul Ekman on tutkinut muun muassa kasvojen **ilmelihaksia**, joiden avulla tuotamme eri tunteita ilmaisevia ilmeitä: Aidossa hymyssä silmän ympärillä olevat kehä-

lihakset supistuvat, mikä antaa silmille tietynlaisen ilmeen. Suuri osa ihmisistä ei pysty liikuttamaan näitä lihaksia tahdonalaisesti. Teeskennellyn hymyn osaavat kaikki, siihen käytetään lähinnä vain poskilihaksia. Vaikka ihmiset eivät ole erityisen hyviä teeskentelemään ilmeitä, tunteiden peittäminen sujuu kuitenkin jo paremmin. Sanattoman viestinnän ymmärtäminen ei olekaan helppoa edes siihen erikoistuneille tutkijoille. Merkittävä osa arjen väärinymmärryksistä johtuu siitä, että ihmiset tulkitsevat toistensa sanatonta viestintää väärin.

Ensivaikutelma

Kun ihmiset kohtaavat ensi kertaa, huomio kohdistuu ulkoisiin seikkoihin: pukeutumiseen, ulkonäköön, puhetyyliin ja liikehtimiseen. Naisen jakkupuvusta, miehen poninhännästä tai mustista nahka-asusteista tehdään liiankin hätäisiä oletuksia pukeutujan luonteesta ja mielipiteistä. Ensivaikutelma syntyy yleensä melko nopeasti; ihminen pitää kohdetta miellyttävänä tai epämiellyttävänä. Myönteinen ensivaikutelma saa havaitsijan hankkimaan lisää tietoa ja sopimaan uudesta tapaamisesta. Jos ensivaikutelma on kielteinen, havaitsija välttelee kontakteja ja mahdolliset väärät käsitykset jäävät korjaamatta. Onneksi uudet tapaamiset voivat muuttaa ensivaikutelman ja tehdä aluksi vastenmielisestä ihmisestä jopa sydänystävän. Ensivaikutelma korostuu työhönottohaastattelussa ja muissa tilanteissa, joissa vaikutelman antajalla ei ole mahdollisuutta uuteen kohtaamiseen.

Minkä takia ensivaikutelmalla on merkitystä? Vastausta voi etsiä Solomon Aschin (1946) tutkimuksesta, jossa koehenkilöt lukivat jommankumman tämäntapaisista kuvauksista:

Mistä tunteesta tässä kuvassa voisi olla kysymys? Millaisessa tilanteessa voisi ilmehtiä näin? Mitkä kohdat kasvoja – eli minkä alueen ilmelihakset – ovat olennaisia?

Jaakko on älykäs, ahkera, impulsiivinen, kriittinen, itsepäinen ja kateellinen.

Jaakko on kateellinen, itsepäinen, kriittinen, impulsiivinen, ahkera ja älykäs.

Ensimmäinen kuvaus on Jaakolle edullisempi kuin jälkimmäinen. Adjektiivit ovat molemmissa samoja, mutta kun myönteiset ovat alussa, ne vaikuttavat voimakkaammin; koehenkilöt, jotka lukivat myönteiset adjektiivit ensin, esittivät myönteisimmät arviot. Ensivaikutelma johtuu ainakin osittain **edellisyysvaikutuksesta**: aluksi saatu tieto vaikuttaa yleensä enemmän kuin myöhemmin tullut, koska ensivaikutelma muodostuu pohjaksi, jonka avulla uutta tietoa tulkitaan. Ihminen vähättelee sellaista tietoa, joka ei sovi hänen aikaisempiin käsityksiinsä.

Toisinaan tuorein mielikuva vaikuttaa enemmän kuin ensivaikutelma. Millerin ja Campbellin (1959) tutkimuksessa koehenkilöt pitivät puolustuksen puheenvuoroa vakuuttavampana, jos se luettiin ennen syyttäjän perusteluja. Ensivaikutelma voitti. Tilanne muuttui, jos koehenkilöt lukivat aluksi puolustuksen puheenvuoron, mutta sen jälkeen pidettiin viikon tauko. Syyttäjän perustelut luettiin seuraavalla viikolla, ja arvio tehtiin heti niiden lukemisen jälkeen. Tällöin tuorein mielikuva voitti.

Pohdi

Miten voisit antaa itsestäsi myönteisen ensivaikutelman työhaastattelussa? Kannattaako näytteleminen tai suoranainen valehtelu?

Asenteet ja ennakkoluulot

Tiedon vähäisyys ei estä ihmistä ottamasta kantaa. Rasisti paheksuu ja jopa vihaa toisen rotuista ihmistä, vaikka ei tunne tätä lainkaan. Hän luo mielipiteensä valmiin asenteen perusteella. **Asenne** on opittu myönteinen tai kielteinen arvio ihmisistä tai asioista. Se tarjoaa tavan suhtautua asioihin ja ihmisiin. Yksilön asenne toisen ihmisen sukupuoleen, ikään, pukeutumiseen, kielenkäyttöön ja mielipiteisiin ohjaa hänen suhtautumistaan ja toimintaansa. Usein asenteissa on mukana vahva tunnelataus.

Asenteet vaikuttavat siihen, miten ihminen hankkii lisää tietoa: Jos keskustelukumppani esittää miellyttävän mielipiteen, häntä alkaa tarkastella entistä suopeammin. Perusasenteeltaan optimistinen ihminen suhtautuu yleensäkin myönteisesti kohtaamiinsa ilmiöihin, kun taas pessimisti etsii perusteita varovaisuudelleen. Asenteeseen sisältyy myös toiminnallinen puoli, sillä ihmisen teot ja valinnat paljastavat usein hänen asenteensa. Suvaitseva ja erilaisuutta arvostava ihminen hyväksyy monenlaiset ihmiset ja ystävystyykin heidän kanssaan. Aina asenne ja teot eivät kuitenkaan ole sopusoinnussa, ja suvaitsevaisuuskin voi jäädä vain kauniiksi ajatukseksi, joka ei näy käytännön elämässä.

Toisinaan asenne toimii puolustuskeinona. Esimerkiksi jyrkän kielteinen suhtautuminen seksuaalisiin vähemmistöihin voi johtua siitä, että ihminen pelkää omia naisellisia tai miehisiä piirteitään. Hän saattaa pilkata ja paheksua seksuaalisia vähemmistöjä, jotta

Myönteinen ensivaikutelma on tärkeä esimerkiksi työpaikkahaastattelussa tai ensitreffeillä.

Millaisia ennakkoluuloja on homoseksuaaleista?

hänen omaa seksuaalista suuntautumistaan ei epäiltäisi. Ihminen voi myös omaksua jonkin ryhmän asenteet saadakseen etuja ja ryhmän arvostusta tai välttyäkseen arvostelulta.

Ennakkoluulo on jotakin ihmisryhmää kohtaan tunnettu kielteinen asenne. Se ilmenee esimerkiksi sukupuoli-, ikä- tai rotusyrjintänä. Taustalla voi olla tietämättömyys tai etujen menettämisen pelko. Esimerkiksi ihminen, joka pelkää menettävänsä työpaikkansa, voi suhtautua maahanmuuttajiin ennakkoluuloisesti ja vihamielisesti. Myös yksittäisten kokemusten, esimerkiksi satunnaisen tylyn kohtelun yleistäminen voi johtaa ennakkoluuloihin. Ennakkoluuloisuutta ei yleensä hyväksytä, joten ihmiset usein salaavat todelliset mielipiteensä: monien kyselytutkimusten perusteella suomalaiset ovat suvaitsevaisia, mutta monilla maahanmuuttajilla on silti vaikeuksia saada työpaikkaa tai suomalaisia ystäviä.

Usein ennakkoluulot ilmenevät stereotypioina. ”Nörtit ovat ujoja, vanhat vaarit ovat äreitä.” **Stereotypia** on kaavamainen, usein kielteinen käsitys rodusta, ikäryhmästä, ammatista tai muusta ilmiöstä. Stereotypioissa voi joskus olla totuuden siemen, mutta liikaa yleistettynä. Yleistykset johtavat usein harhaan, mutta ihminen tarvitsee niitä: Maailma alkaa vaikuttaa selkeän johdonmukaiselta, jos ei tarvitse käsitellä ihmisiä yksilöinä, vaan tietyn ryhmän tyypillisinä edustajina.

Stereotypiat itsensä toteuttavina ennusteina

Eräs verraten yleinen stereotypia on, että miehet olisivat tunteettomampia kuin naiset. Uskomus voi toteuttaa itsensä monella tapaa. Ensinnäkin se vaikuttaa muistin toimintaan. Naisen tunteellinen käytös painetaan mieleen, miehen unohdetaan. Lisäksi stereotypiat vaikuttavat tulkintoihin: Jos mies on ”naisellisella” tavalla tunteellinen, häntä ei pidetä miehekkäänä. Vastaavasti niin sanotulla perinteisellä tavalla miehekkään miehen

tunteellisuutta – esimerkiksi riehaantumista formulakisoissa – ei pidetä ”oikeana” tunteellisuutena. Tekee mies mitä tahansa, se ei muuta stereotypiaan uskovan käsitystä. Jos stereotypia on riittävän yleinen ja tunnettu, siitä tulee itseään toteuttava ennustus. Mies alkaa varoa ”naisellista tunteellisuutta”, jottei hänen miehekkyyttään kyseenalaistettaisi. Hänen julkinen minänsä alkaa muuttua stereotypian kaltaiseksi.

Myös **sädekehävaikutus** on kaavamainen yleistys ihmisistä. Jos joku on hyvä jossakin huomiota herättävässä suhteessa, hänen uskotaan olevan muutoinkin erinomainen. Iloista ihmistä voidaan pitää myös ystävällisenä tai pitkää miestä johtajana. **Polttomerkki** eli **stigma** on sädekehän vastakkaisilmiö: kerran rangaistua ihmistä epäillään usein muistakin rikkomuksista. On myös tavallista, että haluamme tulkita maailmaa siten, että ”hyvikset” tekevät vain hyviä tekoja, ”pahikset” vain pahoja. Niin sädekehä- kuin polttomerkkivaikutuskin muuttuvat helposti itseään toteuttaviksi ennusteiksi: jos ihmiseen suhtaudutaan myönteisesti, hänen on helppo käyttäytyä takaisin miellyttävästi, ja päinvastoin.

Toiminnan selittäminen

Miksi Mikko ei tullut juhliin? Onko hän ujo ja syrjäänvetäytyvä? Onko hänellä tentti vai onko hänen autonsa rikki?

Joskus tiedämme oikean syyn: Mikon auto todella yllättäen sammui synkälle metsätaipaleelle eikä hänellä ollut mitään mahdollisuuksia päästä juhliin. Usein tilanne on monitulkintaisempi. Mikon auto on kunnossa, mutta hänellä on tentti seuraavalla viikolla. Pentti kuitenkin tulee juhliin, vaikka hänellä on sama tentti. Ehkä kyse on sittenkin Mikon syrjäänvetäytyvyydestä tai siitä, että hän ottaa opiskelut vakavammin kuin muut. Oikea vastaus jää jossakin määrin makuasiaksi. Toisen mielestä tentti on itsestään selvä syy jäädä pois juhlista eikä kerro mitään merkittävää Mikon luonteesta. Toisen mielestä Mikon valinta kuvaa hänen luonnettaan. Kiinnostavampaa kuin kiistellä siitä, mikä syistä on tärkein, saattaakin olla sen selvittäminen, millaisia selityksiä kukin yksilö suosii.

Syiden liittämistä eri tekijöihin, kuten luonteeseen tai tilanteeseen, sanotaan attribuoinniksi. **Attribuutioteorian** luoja Fritz Heider käyttää käsitteitä sisäinen ja ulkoinen syy. Sisäiset syyt liittyvät omaan kykyyn, tarmokkuuteen, persoonallisuuteen tai ajatteluun. Ulkoiset syyt viittaavat ympäristöön, tilanteeseen tai muihin ihmisiin. Kun joku puhuu sinulle töykeästi, hän lienee ikävä ihminen. Se, joka auttaa pulaan joutunutta, on avulias luonne. Yksilön toimintaa selitetään arjessa usein sisäisillä tekijöillä, luonteella tai älykkyydellä. Sosiaalipsykologisissa tutkimuksissa luonnetekijät ennustavat kuitenkin yksilön käyttäytymistä usein huonommin kuin tilannetekijät. Eräässä tutkimuksessa teologit olivat menossa pitämään harjoitussaarnaa laupiaasta samarialaisesta. Suurin osa niistä teologeista, jotka olivat myöhässä, ei pysähtynyt auttamaan (lavastetun) sairauskohtauksen uhria. Suurin osa niistä, joilla ei ollut kiire, pysähtyi auttamaan. Tilannetekijät ratkaisivat! Sisäisten tekijöiden (luonne) yliarvioimista ulkoisten (tilanne) kustannuksella sanotaan **attribuution perusvirheeksi**. Se on tyypillinen ilmiö länsimaissa, mutta harvinainen esimerkiksi yhteisöllisyyttä korostavassa Aasiassa.

Muitakin attribuutiovirheitä tunnetaan. Onnistuessaan ihminen löytää ansion itsestään, taidoistaan ja persoonallisuudestaan.

Mistä viha toisen uskonnon, rodun tai mielipiteen edustajia kohtaan voi johtua?

Epäonnistumisen hän katsoo johtuvan tilanteesta tai muista ulkoisista syistä.

Attribuutiovirhe syntyy myös, kun sekoitetaan toimija ja tarkkailija. Esimerkiksi televisioväittelyssä toinen väittelijä saa esittää yksityiskohtaisia kysymyksiä omasta erityisalastaan. Kun vastaaja sitten takeltelee, katsojat pitävät häntä hitaana tai tyhmänä. Eroja osaamisessa ei liitetä tilanteeseen (kuka saa tai ehtii valita kysymykset), vaan yksilön lahjakkuuteen. Attribuutiovirheitä ei useinkaan huomaa: Jos pidän jostakusta, saatan selittää syyksi sen, että hän on niin älykäs ja hauska. On silti mahdollista, että pidän hänestä, koska hän nauraa vitseilleni ja saa minut tuntemaan itseni hauskaksi ja älykkääksi.

Attribuutioteoreetikot ovat kiinnittäneet huomiota myös käytettyjen syyselitysten pysyvyyteen. On eri asia selittää vaikkapa huono koemenestys tilapäisellä syyllä (ei ollut aikaa valmistautua) kuin pysyvällä (tyhmyys). Jos pikkuveli häviää isolleveljelle urheilussa ja selittää tappion omalla pysyvällä kömpelyydellään, hänen itsetuntonsa kärsii. Jos pikkuveli selittää häviön ikäerolla, jonka hyöty isolleveljelle katoaa kasvuiän jälkeen, hänen itsetuntonsa on turvassa. Yksilön toimintakyvyn kannalta on merkittävää, selittääkö hän toimintaansa syillä, joihin hän voi itse vaikuttaa. Jos väkivaltainen ihminen selittää käytöksensä johtuvan ylikuohuvista tunteista, joille hän ei usko mahtavansa mitään, hän ei pontevasti etsi parempia riitelyn keinoja.

TEHTÄVÄT

1/ Selvitä, mitä tarkoittavat

a) sosiaalinen havaitseminen,

b) edellisyysvaikutus,

c) asenne,

d) ennakkoluulo,

e) stereotypia,

f) välitön viestintä,

g) sanaton viestintä ja

h) attribuutioteoria.

2/ Listaa millaisia ikään, sukupuoleen, ulkonäköön, rotuun, uskontoon, ammattiin tai seksuaalisuuteen liittyviä ennakkoluuloja tiedät olevan olemassa. Arvioi, mihin ryhmiin liittyvät ennakkoluulot ovat tällä hetkellä yleisimpiä. Selitä oppimasi avulla, miten ihmisille voi syntyä täysin harhaanjohtavia ja kohtuuttomia ennakkoluuloja.

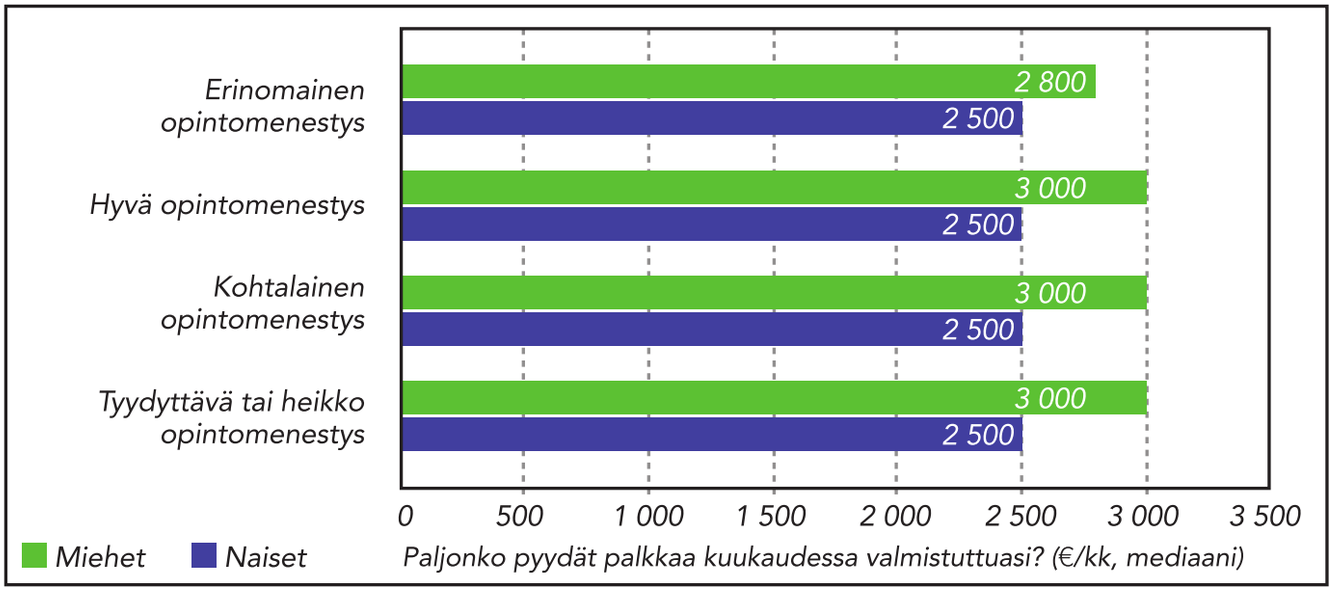
TEHTÄVÄT

3/ Myönteiset stereotypiat esimerkiksi vilkkaista, iloisista karjalaisista eivät varsinaisesti vahingoita, mutta voivat saada aikaan turhia odotuksia. Lisäksi ennakkoluulot voivat näkyä holhoavana suhtautumisena. Harber (1998) antoi valkoihoisille opiskelijoille huonosti kirjoitetun esseen arvioitavaksi. Ne koehenkilöt, jotka luulivat kirjoittajan olevan mustaihoinen, arvostelivat sen paljon lempeämmin kuin ne, jotka luulivat esseetä valkoihoisen kirjoittamaksi. Mieti, miten aito auttaminen eroaa alentuvasta holhoamisesta. Entä tiedätkö tilanteita, joissa myönteisistä stereotypioista on ollut haittaa?

4/ Keksi mahdollisimman monta syytä, miksi et saanut hyvää numeroa suosikkiaineesi kokeesta. Millaisia syy-selityksiä suosit? Onko listassasi enemmän itseesi vai muihin liittyviä syitä? Ovatko syyt pysyviä vai tilapäisiä? Millaisia seurauksia on sillä, jos opiskelija selittää aina epäonnistumisensa kurssikokeissa sisäisillä, pysyvillä syillä, joihin ei voi vaikuttaa?

5/ Arvioi, mistä tunteesta tässä kuvassa voisi olla kyse. Katso kirjan lopusta sivulta 193 kuva kokonaisena. Muuttuuko vaikutelma?

6/ Yliopisto-opiskelijoilta kysyttiin, millaisen palkkapyynnön he esittävät ensimmäisessä koulutusta vastaavassa työssään. Tulokset ovat oheisessa taulukossa. Tiivistä taulukon keskeisimmät tulokset ja selitä oppimasi avulla, mistä seikoista tulos voisi johtua.



10 Meihin vaikutetaan ja me vaikutamme muihin

Viestintä vaikuttamisena

Vaikuttaminen voi olla avoimen suoraa tai huomaamatonta. Usein ihmiset eivät itse huomaa, miten heihin on vaikutettu. Paljon tutkittuja vaikuttamisen alueita ovat kielellinen ja sanaton viestintä, mainonta, propaganda ja aivopesu.

Viestinnän avulla pidetään yllä vuorovaikutusta, ilmaistaan tunteita, välitetään tietoa ja mielipiteitä. Kielellisen eli verbaalisen viestinnän vaikuttamiskeinoina ovat erityisesti sanojen valinnat ja lauserakenteet.

Vaikuttamista ja suostuttelua tapahtuu myös ystävyyssuhteissa ja parisuhteissa. Vaikka kierot ja aggressiiviset vaikuttamiskeinot voivat toimia aikansa, pitkällä aikavälillä aito ystävällisyys lienee tehokkain tapa saada toinen puolelleen.

Hoitolaitoksissa esiintyy toisinaan puhetapaa, jossa sinä-sana korvataan me-sanalla tyyliin: ”Miten me olemme nukkuneet?” Hoitajan ja hoidettavan suhteesta syntyy vaikutelma, että hoitaja voisi edustaa hoidettavaakin.

Pienetkin sanavalinnan ja lauserakenteen erot muuttavat mielikuvia: ”Tanssiko Elina Matin kanssa?” viittaa Elinaan aktiivisena ja aloitteellisena osapuolena. ”Tanssiko Matti Elinan kanssa?” luo päinvastaisen vaikutelman. Opettajan asemaan, rooliin ja itseymmärrykseen luultavasti vaikuttaisi se, jos häntä alettaisiin kaikissa mahdollisissa yhteyksissä kutsua oman alansa mestariksi. Valmentajaksi kutsuminen vaikuttaisi eri tavalla.

Lause voi saada monia eri merkityksiä riippuen siitä, millä äänensävyillä ja millaisten ilmeiden säestyksellä se lausutaan. Teksti- ja sähköpostiviesteistä elekieli puuttuu, minkä takia väärinymmärrykset ovat yleisiä. ”Ihan sama” voi äänensävyistä riippuen kuulostaa neutraalilta kommentilta, välinpitämättömyydeltä tai ärtyneisyydeltä. Sanattomat viestit vaikuttavat meihin voimakkaasti: tympeä ilme ja pois käännetty katse saattavat tuntua pahemmilta kuin suorat sanalliset moitteet. Monesti muutamme omaa toimintaamme juuri muilta saadun sanattoman palautteen

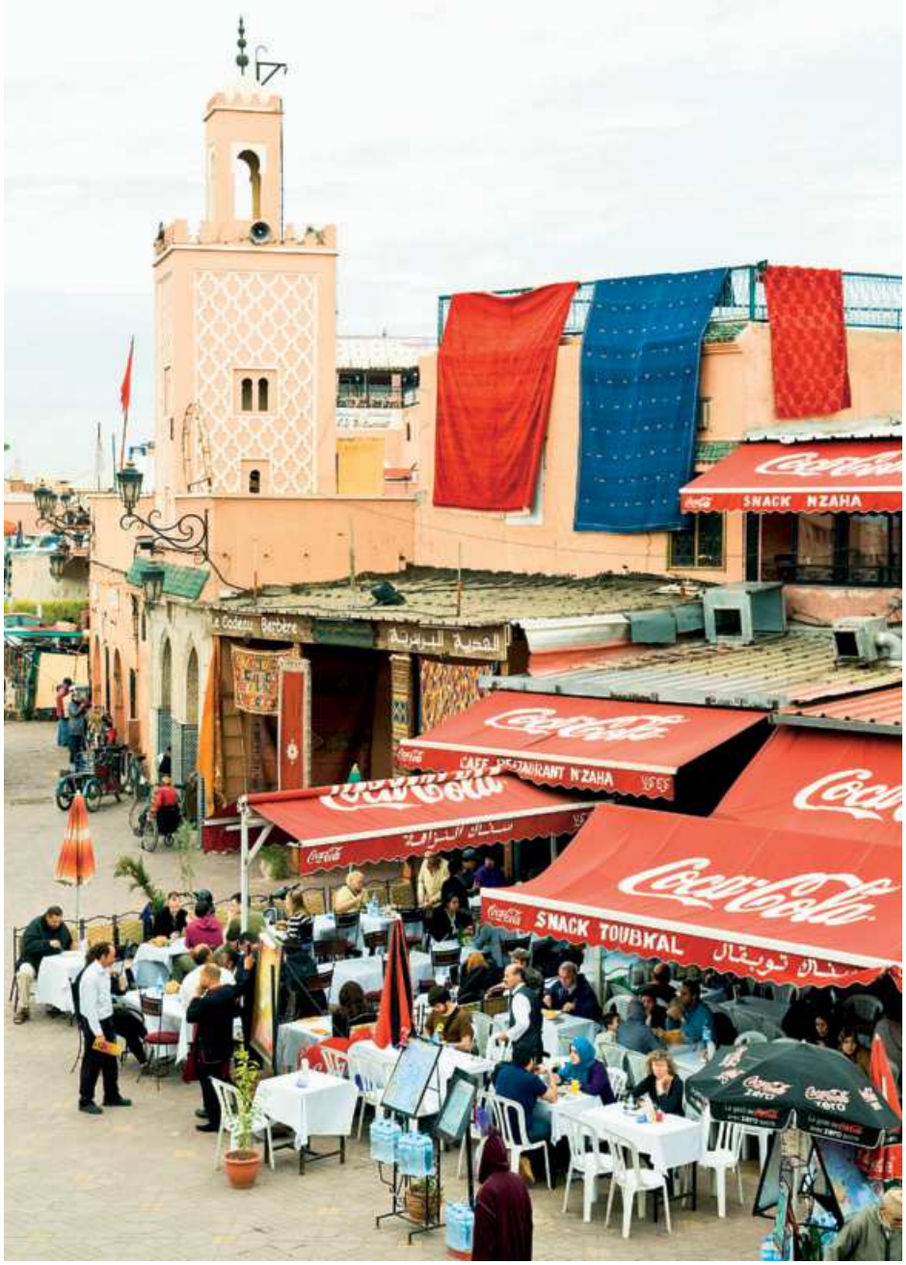
Jotkut mielenosoitukset muuttavat maailmaa, toiset eivät. Mitkä tekijät vaikuttavat mielenosoitusten tehokkuuteen?

varassa: toisten haukotukset ja välttelevät katseet saavat vaihtamaan puheenaihetta, iloiset kommentit, hymyt ja katseet taas kannustavat jatkamaan.

Jos sanat ja kehonkieli ovat ristiriidassa, uskomme yleensä sanatonta viestiä. Tämä lienee viisasta, sillä kehonkieltä on vaikeampi tietoisesti hallita kuin sanallista viestiä. Niinpä on helppo uskoa juuri sanattoman viestin kertovan todellisista tarkoituksista. Loukkaannumme, jos juhlien emäntä sanoo tympeällä äänensävyllä: ”Todella kivaa nähdä teidät täällä.” Tällaista ristiriitaista viestiä, jossa on kaksi toisensa kumoavaa sisältöä, nimitetään **kaksoisviestiksi**. Siihen on vaikea reagoida, koska viestin lähettäjä voi aina kieltää tarkoittaneensa sanomaansa kielteiseksi. Tyypillisessä kaksoisviestissä sanat ovat myönteisiä mutta sanaton viestintä vihamielistä.

Pohdi

Millaisia väärinymmärryksiä voi sisältyä sähköposti- tai tekstiviesteihin?



Logojen avulla tuotteesta tehdään tuttu. Coca-Cola näkyvästi esillä Marrakeshin torilla Marokossa.

Suora ja epäsuora vaikuttaminen

”Sulje se ikkuna”, Liisa käskee.
”Mun tulee vilu”, Jaska sanoo.

Liisa ja Jaska tarkoittavat samaa asiaa. Liisa käskee suoraan, Jaska vetoaa epäsuorasti sulkemaan ikkunan. Väittelijä pyrkii yleensä Liisan tavoin sanomaan kantansa suoraan ja perustelemaan sen paremmuuden mahdollisimman järkevästi. Sosiaalipsykologit kutsuvat tällaista tietoiseen ja järkevään päättelyyn vetoamista vaikuttamisen pääväyläksi tai **suoraksi vaikuttamiseksi**. Jos se onnistuu, vastaanottaja muuttaa yleensä pysyvästi mielipidettään. Suoran vaikuttamisen pulmana on, että väitteet herättävät yleensä vastaväitteitä ja toisen kanta saattaa kääntyä päinvastaiseksi kuin on toivottu. Kiesler (1971) havaitsi, että jos koehenkilöiden mielipiteitä vastaan hyökättiin heikoin perustein, heidän vanha kantansa vain vahvistui. Hyökkäys motivoi kehittämään vastaväitteitä. Jotta väittelyssä saisi toisen muuttamaan mieltään, täytyy voiton yleensä olla ylivoimainen. Tällöinkin hävinnyt osapuoli voi pitäytyä kannassaan, koska kokee muutoin menettävänsä kasvonsa.

Usein taitavat vaikuttajat käyttävätkin vaikuttamisen sivupolkua eli **epäsuoraa vaikuttamista**. Asiaperusteiden sijasta keskitytään tunnetekijöihin. Esimerkiksi ”nuorentavia

voiteita” myydään hauskoissa myyntitilaisuuksissa ruuan ja juoman kera. Myyntitapa toimii, koska miellyttävässä ilmapiirissä mieliala kohoaa ja syntyy niin sanottu vastavuoroisuuden normi: osallistuja kokee olevansa kiitollisuudenvelassa tilaisuuden järjestäjälle ja ostaa tuotteen. Jopa hyvin älyllisesti ja kriittisesti asioihin suhtautuva yleisö, joka yleensä haluaa järkisyitä, tulee väsyessään alttiimmaksi tällaiselle vaikuttamiselle. Janiksen & co. (1965) tutkimuksessa maineikkaan Yalen yliopiston opiskelijat hyväksyivät yhtä helposti heikot ja huonot perustelut, kun he saivat väitteitä lukiessaan juoda limsaa ja syödä pähkinöitä. Ilman eväitä he vaativat vakuuttavia perusteluja.

Myös mielikuvilla leikittely on tehokasta huomaamatonta vaikuttamista. Jos onneton ihminen saa mainoksessa äkkiä uusilla farkuilla ystäviä, mainostaja ei odota katsojan uskovan väitettä sellaisenaan. Itse asiassa hän toivoo, ettei tämä mieti koko asiaa. Myöhemmin, kun katsojalla on ikävä päivä, hänelle jostain syystä tulee mieleen piristää itseään ostamalla uudet farkut. Mainos on ohjaillut hänen haaveilujensa ja ajatusleikkiensä sisältöjä. Se on vaikuttanut siihen, että farkkujen ostaminen tulee ostajan mieleen sopivalla hetkellä. Lisäksi tuote on saanut mielikuvituksessa tiettyä hohdokkuutta. Jos ostaja tiedostaisi mainoksen vaikutuksen, se menettäisi tehoansa.

Tutkimusten mukaan ihmiset suosivat usein tuttua. Siksi mainostajat näkevät paljon vaivaa tehdäkseen tuotteestaan tunnetun. Suuret ja näyttävät mainoskampanjat käyvät kuitenkin kalliiksi. Monissa tuotteissa on näkyvä ja erottuva logo, jolloin jokainen tuotteen käyttäjä antaa tuotteelle lisää näkyvyyttä ja ilmaista mainosta.

Mainoksen tehtävänä on luoda tarpeita. Nähdessään pitkät silmäripset kuluttaja haluaa ostaa tuotteen, jolla omista silmäripsistä voisi tehdä samanlaiset.

Tarpeiden luominen

Tunnetko miten sukkasi hiostavat?

Ihmisen tarpeisiin voidaan vaikuttaa. Yksi mainosten tehtävistä on herättää yksilöissä tyytymättömyyttä itseensä. Sitä ei kuitenkaan luoda suorilla moitteilla tai väitteillä, sillä ne loukkaisivat mahdollista ostajaa ja saisivat hänet vieroksumaan tuotetta. Sen sijaan mainokset muistuttavat meitä monista pienistä epämukavuuksista, joista emme muutoin piittaisi. Tilanne on samanlainen kuin sukkien hiostavuudessa. Aluksi sinun on hyvä olla. Sitten joku pyytää sinua tarkkailemaan kehoasi. Tuntuuko jaloissa hikoilua? Mitä enemmän keskityt jalkojesi tuntemusten tarkkailemiseen, sitä enemmän alat tuntea hiostusta ja kutinaa. Tällöin kiinnostut sukista, joiden väitetään auttavan tähän pulmaan. Hammastahnamainos, joka kiinnittää huomion hampaiden keltaisuuteen, toimii samalla tavalla. Kun ihminen on saatu tarkkailemaan hampaitaan, hän alkaa kokea keltaisuuden ongelmana.

Pohdi

Millaiset vaikuttamisen keinot ovat mielestäsi moraalittomia?

Myös vertailukohteiden esittäminen luo tyytymättömyyttä. Mainokset pommittavat ihmisiä ulkonäköön, pukeutumiseen, elintasoon ja vapaa-aikaan liittyvillä mielikuvilla, kunnes katsoja alkaa pitää niitä oman elämänsä vertailukohteina, kuvana siitä, millaista elämän pitäisi olla. Kun ihmisestä tehdään epävarma itsestään, hän tarvitsee jotakin, joka poistaa itse-epäilyt. Hänestä on tullut mahdollinen ostaja.

Toisinaan luodaan mielikuva, että ostaja menettää mainion tilaisuuden, ellei hän tee päätöstä nopeasti. Kiire vaikeuttaa asian kriittistä harkintaa ja tekee ihmisen alttiimmaksi tunnevaikuttamiselle. Viikonloppu toisensa jälkeen sama tuote on myytävänä alennettuun hintaan ”vain tänä lauantaina”. Huoli, että alennettu tavara loppuisi kesken, saa ostajan kiirehtimään. Hän ei enää mieti tuotteen tarpeellisuutta, vaan harmittelee sitä, että hyvä tilaisuus voi mennä ohi. Myös erikoistarjouksilla herätetään tarpeita: matkatoimistojen puoli-ilmaiset viikonloppumatkat nostavat halun lähteä, ja kun halu on herännyt, ihminen ostaa kalliinkin matkan, sillä halpoja matkoja oli myynnissä vain muutamia. Samoin ilmaiset näytenumerot pyrkivät herättämään ostajan uinuvat ostohalut.

Vaikuttamisen äärimuotoja

Propaganda on järjestelmällistä ja yksipuolista yleisen mielipiteen muokkaamista haluttuun suuntaan. Se käyttää paljolti samoja keinoja kuin häikäilemättömimmät mainostajat: propagandisti vähättelee itselleen kielteisiä seikkoja ja korostaa edullisia niin, että kokonaiskuva vääristyy merkittävästi. Propaganda liittyy usein poliittiseen vaikuttamiseen. Paljon käytetty propagandakeino on vastapuolen ilkeämielinen nimittely esimerkiksi sovinistisiaksi tai telaketjufeministiksi. Asenteita ja mielipiteitä muokataan myös tarkoitushakuisten tilastojen tai kuvien avulla. **Populismi** on yleisön kosiskelua antamalla yliyksinkertaisia ja yleisölle mieluisia vastauksia vaikeisiin ongelmiin.

Aivopesu-käsite tulee Korean sodan (1953) ajoilta, kun korealaiset käyttivät psykologisia keinoja amerikkalaisvankien käännyttämiseen kommunismiin. Aivopesun menetelmiin kuului käännytettävän eristäminen, jatkuva valvonta ja itsesyytöksiin pakottaminen sekä entisten arvojen kyseenalaistaminen. Vankia palkittiin ja rangaistiin johdonmukaisesti sen mukaan, miten hän omaksui korealaisen version kommunismista. Monet myöntyivät, mutta vaikutus ei ollut pysyvä. Kun vangit vapautettiin, vain muutama halusi jäädä Koreaan – suurin osa palasi Yhdysvaltoihin entisten arvojensa pariin.

Miksi ihminen myöntyy?

Useinkaan asennemuutos ei ole pysyvä. Ihminen voi jäljitellä vaikuttajaa ja myöntyä tämän tahtoon niin kauan kuin tämä on läsnä. Syynä

myöntymiseen lienee tällöin palkkion toivo tai rangaistuksen pelko. Hieman pysyvämpi muutos on silloin, kun ihminen samastuu vaikuttajaan ja haluaa olla tämän kaltainen. Vaikutus kestää niin kauan kuin suhde koetaan palkitsevana. Pysyvin muutos tapahtuu, kun yksilö sisäistää näkemyksen tai aatteen, ottaa sen osaksi maailmankuvaansa, vaikka ei saisi mitään palkintoa eikä kukaan uhkaisi rangaistuksella. Sisäistetyt näkemykset säilyvät yleensä kauan, mutta nekään eivät ole ikuisia – vaihtuvat elämäntilanteet muuttavat myös niitä.

Vaikka olemme jatkuvasti ovelan ja pitkälle mietityn vaikuttamisen kohteena, emme ole sen armoilla. Yksilö, joka tiedostaa toisten vaikuttamisyritykset, osaa olla varuillaan ja kriittinen. Samoin ihminen, jolla on harkittuja ja perusteltuja mielipiteitä, uskaltaa uhmata voimakastakin suostuttelua.

TEHTÄVÄT

1/ Selitä, mitä vaikuttamisen keinoja käyttää kauppias, joka:

a) väittää, että asiakkaan tarkastelema tuote on viimeinen jäljellä oleva kappale,

b) asennuttaa hoikentavat peilit sovituskoppiin,

c) kertoo itse käyttävänsä samaa tuotetta,

d) tarjoaa ilmaisia ruokanäytteitä?

2/ Mainosten tehtävänä on luoda tarpeita. Millä eri keinoin tämä tehdään?

3/ Suunnittele itsellesi vaalikampanja (vaikka koulusi oppilaskunnan vaaleihin), jossa käytät hyväksi oppimiasi seikkoja. Käyttäisitkö enemmän suoraa vai epäsuoraa vaikuttamisen väylää? Perustele.

4/ Esittelet ideasi kahdelle eri yleisölle. Ensimmäisessä tapauksessa yleisösi on asiantuntevaa ja motivoitunutta, toisessa motivoitumatonta ja asiaan perehtymätöntä. Mitä vaikuttamisen keinoja käytät ensimmäisessä, mitä toisessa esityksessäsi?

5/ Miten internet-mainonta eroaa tv- tai sanomalehtimainonnasta?

6/ Cynthia Corney kertoo 2011 syntyvyyden laskeneen Brasiliassa rajusti kahden sukupolven aikana. Perinteiset syntyvyyttä laskevat syyt kuten elintason nousu ja imeväiskuolleisuuden lasku ovat vaikuttaneet asiaan, mutta Corney mainitsee yhden yllättävän muutostekijän: saippuaoopperat. Suosittujen sarjojen menestyvillä ja vaurailla äideillä on yleensä vain yhdestä kolmeen lasta. Niinpä vastoin alueen valtauskonnon – roomalaiskatolisen kristinuskon – kantaa yhä useammat käyttävät ehkäisyä tai antavat lääkärin tehdä heille sterilisaation. Uskotko saippuaoopperoiden vaikuttaneen asiaan? Perustele kantasi.

(Lähde: National Geographic 2011, nro. 9)

11 Ryhmät

Joukosta ryhmäksi

Yksi sosiaalipsykologian uranuurtajista, Norman Triplett (1898) huomasi, että polkupyöräilijät saivat parempia tuloksia polkiessaan muiden kanssa kuin kilpaillessaan yksin kellon kanssa. Ilmiö ei rajoitu pelkästään kilpailuun. Tutkimuksissa on todettu, että pelkkä muiden läsnäolo on innostanut koehenkilöitä ratkaisemaan tehtäviä nopeammin ja paremmin.

Aina ryhmän vaikutus ei kuitenkaan ole myönteinen. Inghamin (1974) koehenkilöiden piti vetää köyttä silmät sidottuina. Köyden toinen pää oli sidottu vedon lujuutta mittaavaan laitteeseen. Kun koehenkilö tiesi vetävänsä yksin, hän veti 18 prosenttia lujempaa kuin jos luuli takanaan olevan 2–5 ihmistä

vetämässä. Vetäjät eivät yleensä itse huomanneet vetonsa eroja eivätkä tietoisesti päättäneet yrittää vähempää. Tiedostamattaan he olettivat, ettei oma panos kuitenkaan näy. Tällaiset ”vapaamatkustajat” tekevät työnsä innottomasti, joskus jopa hutiloiden.

Mikä tahansa samassa tilassa oleva joukko ihmisiä ei ole **ryhmä**. Joukko muuttuu ryhmäksi, kun sillä on yhteinen tavoite ja läsnäolijoiden kesken alkaa syntyä vuorovaikutusta. Ryhmän jäsenet myös tiedostavat kuuluvansa ryhmään. Normaalin paikallisbussin matkustajat eivät ole ryhmä, mutta samassa turistibussissa olevista voi kehittyä ryhmä, jossa yhteisen matkailutavoitteen lisäksi syntyy ihmissuhteita.

Omaa ryhmää kutsutaan **sisäryhmäksi**, sen suhteen koetaan ”me”-henkeä ja usein sitä suositaan muiden kustannuksella. **Ulkoryhmä** on ”ne muut”, jotka voidaan toisinaan kokea jopa uhkana, eikä ulkoryhmän oikeuksista yleensä välitetä. Uhkaava ulkoryhmä lisää sisäryhmän me-henkeä. Esimerkiksi opiskelijat voivat kokea opettajat ulkoryhmäksi, jos opettajien toiminta koetaan epäoikeudenmukaisena. Kilpailu naapurikoulua vastaan taas yhdistää opiskelijat ja opettajat yhdeksi sisäryhmäksi.

Viiteryhmät toimivat vertailukohteina, kun yksilö arvioi itseään, omaa koulutustaan, ulkonäköään tai saavutuksiaan. Viiteryhmään samastutaan ja siihen peilataan omia arvoja ja käyttäytymistä. Viiteryhmän arvoja ja normeja pyritään noudattamaan esimerkiksi mielipiteiden tai pukeutumisen suhteen. Ihminen voi olla viiteryhmänsä jäsen tai vasta pyrkimässä siihen. Esimerkiksi lukiolaiset ovat monille yläkoululaisille viiteryhmä. Politiikkaan, ammattiin, luonnonsuojeluun, eri urheilu- tai taidelajeihin liittyvät ryhmät ovat usein myös jäseniensä viiteryhmiä. Lukion jälkeen oman alan opiskelutovereista tulee monille tärkeä viiteryhmä, jonka arvot ja normit alkavat vähitellen muokata yksilöä. Ylijoki (1998) havaitsi tutkimuksissaan, että sosiologian opiskelijat arvostivat yleensä teoreettisuutta ja pohdiskelua ja pitivät liian nopeaa opiskelua merkkinä pinnallisuudesta. Tietojenkäsittelyopin ryhmässä taas arvostettiin usein käytännöllisyyttä ja hyvää palkkaa. Nopeaa opiskelutahtia pidettiin merkkinä ahkeruudesta ja lahjakkuudesta.

Pohdi

Miten suomalaiset nuoret käyttäytyvät mies-, nais- ja sekaryhmissä? Muuttuuko poikien käytös, kun tyttöjä tulee paikalle? Entä päinvastoin?

Ulkoryhmän näkyvä läsnäolo nostaa jonkin tietyn ryhmäsidonnaisuutemme esiin: Ulkomailla olemme tietoisempia omasta kansallisuudestamme kuin kotimaassa. Vastakkaisen sukupuolen seurassa korostuu oma sukupuoli. Ilmiö näkyy psykologi Barrie Thornen kokeessa, jossa 12-vuotiaat amerikkalaistytöt pelasivat tyttöryhmässä polttopalloa paljon paremmin kuin sekaryhmässä. Poikien tullessa mukaan osa tytöistä alkoi käyttää tyttömäiseksi kokemiaan passiivisia ja ei-kilpailevia tapoja olla kentällä.

Ryhmän tavoitteet

Ryhmillä on yleensä sekä **tehtävätavoite** että **tunnetavoite**: Halutaan saada jokin tehtävä suoritetuksi ja samalla viihtyä ryhmässä. Ryhmäläisten halukkuus paneutua asiatehtävään riippuu usein ryhmän tunnetavoitteesta. Halu kuulua menestyvään ryhmään on tunnetavoite, joka tukee tehtävätavoitetta. Esimerkiksi näyttelijäryhmän jäsenten viihtyminen keskenään voi tukea tehtävätavoitetta eli näytelmän valmistamista.

Toisinaan tunnetavoite kuitenkin haittaa asiatavoitteeseen pyrkimistä. Halu pitää ryhmän kanssa hauskaa ja välttää ahdistavia asioita saattaa vaikeuttaa asiatavoitteen saavuttamista, olipa kyseessä koulun ryhmätyö tai itsetuntemuksen kehittäminen terapiaryhmässä. Monet ristiriitaiset tavoitteet heikentävät ryhmän kykyä toimia. Siksi on hyödyllistä miettiä, mikä ryhmän varsinainen **perustehtävä** on. Toisaalta jos ryhmän asiatavoitteen suhteen ollaan korostetun joustamattomia, osa ryhmäläisistä voi vieraantua ryhmästä – he eivät koe perustehtävää enää omakseen. Tällaisessa tilanteessa osatavoitteet ja työnjako voivat auttaa. Löydetään eri ryhmäläisille sopivia tehtäviä ja osatavoitteita, joiden tekeminen kiinnostaa heitä ja sitoo heidät ryhmän toimintaan. Ryhmäläinen viihtyy yleensä ryhmässä hyvin, jos hänen panoksensa työhön huomataan, ja sitä arvostetaan.

Ryhmän koko vaikuttaa eri ihmisiin eri tavoin. Pienryhmässä puhelias saattaa vaieta tyystin suurryhmässä, toinen taas kokee pienryhmän liian intiimiksi ja ahdistuu. Suurryhmän toiminta riippuu monien ihmisten jatkuvasti muuttuvista ajatuksista ja mielentiloista, joten sen toiminta on vaikeasti ennakoitavaa. Suurryhmän vetäminen vaatii johtajalta toiminnan jäsentelyä. Valmiiksi määrätty mielekäs tekeminen pitää ryhmäläiset asiatavoitteen ja järkevyyden piirissä. Niinpä suuren opetusryhmän opettajan täytyy opettaa asiapitoisemmin ja muodollisemmin

LISÄTIETOA

VERKOSTOT JA ORGANISAATIOT

Ihminen on monenlaisten sosiaalisten verkostojen jäsen. Hän voi kuulua vapaa-ajan harrastuskerhoon, ammatilliseen yhteisöön tai maailmanlaajuiseen internet-yhteisöön. Verkostot ovat ryhmää väljempi ihmisten yhteenliittymä: Kaikilla verkoston jäsenillä ei tarvitse olla vuorovaikutusta keskenään, kontaktien määrä ja laatu vaihtelevat. Toisia verkoston jäseniä tavataan usein, toisia tuskin koskaan. Suvun ja perheiden verkostossa on usein joku keskushenkilö, joka välittää tiedon muille: sairastunut mummo soittaa tyttärelleen, joka hälyttää muut sukulaiset ja ottaa yhteyttä viranomaisverkostoihin, esimerkiksi kunnan sosiaalihoitajaan. Työelämässä asioita hoidetaan virallisten ja epävirallisten verkostojen avulla. Työnantaja saattaa työntekijää palkatessaan arvioida sitä, millaiset verkostot työntekijä tuo mukanaan yritykseen.

Organisaatiot ovat ryhmiä ja verkostoja virallisempi sosiaalinen järjestelmä. Organisaatiolla (suuryritykset, työmarkkinajärjestöt, koulut) on tietty rakenne, hallinto ja perustehtävä. Vaikka kaikki organisaation jäsenet vaihtuisivat, organisaatio jatkaa toimintaansa.

kuin pienen ryhmän opettajan. Moniin suuntiin rönsyilevät tunnetavoitteet tulevat pintaan, jos ryhmäläisille ei ole kyllin tarjolla sopivaa asiallista tekemistä.

Ryhmän sisäiset jännitteet ja ryhmävaiheet

Ryhmäläisten tunnetavoitteet muuttuvat ryhmän elinkaaren aikana. Ryhmän **muodostusvaiheessa** koollekutsujan tai ohjaajan rooli on tärkeä. Jäsenten keskuudessa ilmenee varovaista tunnustelua, kun he asennoituvat uuteen, vaikealta tuntuvaan tilanteeseen. Usein ryhmä on riippuvainen johtajastaan: ryhmäläiset odottavat johtajan kantavan vastuun, ratkaisevan ongelmat ja luovan mukavan tunnelman. Jos ryhmässä on yksilölle ennestään tuttuja henkilöitä, hän luultavasti hakee heistä turvaa ja tukea.

Kukaan ei voi tutustua koko ryhmään kerralla. Useimmat yrittävät löytää ryhmästä ”hyviä tyyppejä”, joihin he voisivat tutustua aluksi. Vähitellen alkaa syntyä pieniä samanmielisten ryhmittymiä, klikkejä. Tässä ryhmän **kuohuntavaiheessa** jäsenet ilmaisevat mielipiteitään ja ottavat paikkansa ryhmässä. Jäsenten välille voi syntyä erimielisyyttä ja jännittyneisyyttä. Usein ryhmäläiset kilpailevat keskenään: kuka on vitsikkäin, kuka saa ehdotuksiaan läpi, ketä kuunnellaan, kuka saa ryhmän johtajalta huomiota. Kilpailu suosiosta ja huomiosta saa aikaan kateutta ja jännitteitä. Tämä voi johtaa ryhmän kaaokseen, jossa kaikki puhuvat kilpaa ja kukaan ei kuuntele. Kuohuntavaiheesta on oma hyötynsä: ryhmäläiset alkavat kokea ryhmän omakseen, jos he ovat voineet vaikuttaa sen tapoihin ja normeihin sekä löytäneet oman roolinsa ryhmässä.

Jos kuohuntavaiheen kiistat ja valtataistelut saadaan ratkaistua, ryhmä siirtyy **vakiintumisvaiheeseen**: ryhmäläiset asettavat yhteisiä tavoitteita ja luovat sääntöjä, joilla niihin päästään. Mikäli ryhmäläiset pitävät paljon toisistaan ja sitoutuvat voimakkaasti ryhmään ja sen tavoitteisiin, ryhmää voi sanoa kiinteäksi. Jos tällaisen tiiviin ryhmän jäsenet ovat vielä keskenään hyvin samanlaisia, ryhmä sallii erilaisuutta huonosti. Vastaavasti vähemmän tiivis ryhmä sietää erilaisuutta yleensä paremmin. Jos kaikki ovat mielipiteiltään samanlaisia, ei ole helppoa olla se ainoa erilainen.

Vakiintumisvaiheessa oleva ryhmä saattaa olla itsekritiikitön ja tehoton. Yhdessä viihtyminen on tärkeämpää kuin ryhmän tehtävätavoite. Vasta **toteuttamisvaiheessa** ryhmä on tehokas: Jäsenet toimivat rakentavasti ja ottavat vastuun ryhmän toiminnasta. Ongelmat ratkaistaan yhdessä. Ryhmäläiset pystyvät jossakin määrin luopumaan omista näkökannoistaan yhteisen edun hyväksi. Ryhmäläiset voivat kiistellä keskenään asiatasolla, koska erimielisyyksistä ei enää tule ryhmän sisäisiä valtakysymyksiä.

Yleensä ryhmä hajoaa ja toiminta lakkaa, kun tavoite on saavutettu. Päättäjäisjuhlan tai muun lopetusriitin avulla ryhmän toiminta tavallaan ”sinetöidään”. Hyvin toimineen ryhmän **lopettamisvaiheeseen** liittyy yleensä myös haikeutta, varsinkin niiden keskuudessa, jotka ovat olleet hyvin sitoutuneita ryhmän tavoitteisiin. Ryhmän lopettamiseen on yleensä syytä panostaa, jotta jäsenet kokisivat osuutensa tärkeäksi ja huomatuksi.

Perhemuodot ovat muuttuneet. Nykyisin suurperhe, jossa elää monta sukupolvea, on harvinaisuus. Miten erilaiset perhemuodot vaikuttavat ihmisen sosiaalisuuteen?

Pohdi

Millainen olisit, jos olisit kasvanut pienellä saarella vain vanhempiesi kanssa ilman muita sosiaalisia kontakteja?

Lähipiiri – perhe ja ystävät

Lähipiiriksi (primääriryhmä) kutsutaan omaa perhettä ja ystäviä. Lähipiiri on yleensä yksilön ensisijainen ja tunteen tasolla merkityksellisin ryhmä. Ryhmän tavoitteet ja jännitteet rakentuvat sekä perheessä että parhaiden ystävien kanssa eri tavoin kuin ryhmissä, jotka eivät kuulu lähipiiriin.

Osa perheterapeuteista vertaa perhettä lauttaan: jos yksi siirtyy paikaltaan, pitää muidenkin liikkua, ettei lautta kallistuisi. Niinpä muutokset yhden perheenjäsenen elämässä haastavat yleensä koko perheen. Esimerkiksi kun joku lapsista muuttaa pois kotoa, vanhempien huomio voi keskittyä arjessa enemmän lapsiin, jotka ovat vielä kotona. Muutokset ovat erilaisia eri perheissä, mutta usein perheen täytyy hetken aikaa sopeutua tällaisiin muutoksiin. Tasapainoinen perhe on kiinnostunut jäsenistään, mutta ei estä heitä kehittymästä. Sitova perhe puolestaan vastustaa muutoksia ja estää jäseniään esimerkiksi itsenäistymästä. Perhe voi olla myös kaoottinen, nopeasti muuttuva ja liian rauhaton antaakseen suojaa. Jäseniään hylkivä ja piittaamaton perhe jättää jäsenensä yksinäisiksi.

Perhe on ryhmänä hierarkkinen siten, että vanhemmilla on enemmän valtaa ja vastuuta kuin lapsilla. Niinpä on pulmallista, jos vanhemmat ovat keskenään korostetun riitaisia. He voivat esimerkiksi etsiä lapsista liittolaisia toisiaan vastaan. Lapsi joutuu tällöin tukalaan tilanteeseen, sillä hän rakastaa molempia vanhempiaan. Hyvänkään perheen ei tarvitse kuitenkaan olla täydellinen tai ongelmaton. Monille juuri oma perhe kaikkine vikoineenkin on se ryhmä, jossa voi olla oma itsensä, ja josta voi hakea apua hankaliin pulmiin.

Ystäväpiiri on erilainen ryhmä kuin perhe, sillä ystävät valitaan, ja he ovat usein saman-

Perheen kuopuksella on usein "lemmikin" rooli – häntä lellitään, hänen hullutteluilleen hymyillään, mutta toisaalta häntä ei oteta vakavasti. Tämä rooli voi säilyä aikuisuuteen asti. Onko sinun perheessäsi erilaisia rooliodotuksia esikoiselle, kuopukselle tai keskimmäiselle? Entä onko pojalle ja tyttärelle erilaisia rooliodotuksia?

ikäisiä. Tällaisilta vertaisryhmiltä opitaan monia sosiaalisia taitoja, joita ei voi oppia vanhemmilta. **Vertaisryhmässä** vallitseva maailmankuva vaikuttaa jäseniin voimakkaasti; yläkouluikä on kovin erilainen, jos sen viettää "pinkojen", "kovisten", "erikoisten" tai "muotijengin" parissa. Ihmisten ystäväpiirit vaihtelevat myös kooltaan ja kiinteydeltään. Jollakin voi olla paljon niin sanottuja kevyitä, etäisiä ihmissuhteita. Hän tuntee paljon ihmisiä, joiden kanssa voi viettää aikaa, mutta joiden hän ei anna vaikuttaa elämäänsä voimakkaasti. Toisella voi olla vähemmän ihmissuhteita, mutta ne saattavat olla sitäkin läheisempiä.

Roolit

Puhekielessä "roolin vetämisellä" tarkoitetaan teeskentelyä. Sosiaalipsykologiassa roolilla on aivan toinen merkitys. Ryhmässä tehtävät eriytyvät, ja eri ihmisille muodostuu erilaisia rooleja. **Rooli** tarkoittaa sitä, mitä yksilöltä odotetaan hänen asemansa tai tehtävänsä vuoksi. Esimerkiksi papilta tai lääkäriltä odotetaan ammattinsa vuoksi tietynlaista käyttäytymistä ja toimintaa. Toisinaan rooli on voitu kirjoittaa viralliseen työnkuvaukseenkin. Epävirallisissa ryhmissä roolit ovat usein joustavia, tosin ne vakiintuvat vähitellen pitkään toimivissa ryhmissä: tietty henkilö hoitaa aina juhlapuheen, toinen huolehtii tarjoilusta. Roolit voivat olla hankittuja ja kestoltaan vaihtelevia, kuten puheenjohtajan tai juhlien isännän rooli. Osa rooleista on väistämättömiä ja pysyviä, kuten sukupuoli- tai sukulaisroolit.

Sosiaalipsykologi Humphreyn tutkimuksessa koehenkilöt jaettiin sattumanvaraisesti tekemään johtajan tai apulaisten töitä. Kokeen jälkeen arvioitiin koehenkilöiden lahjakkuutta. Sekä ulkopuoliset arvioitsijat että koehenkilöt itse pitivät johtajan rooleihin määrättyjä henkilöitä lahjakkaampina, vaikka tiesivät kyseessä olevan vain arvotun roolin. Arvioitsijat eivät huomioineet roolin merkitystä – johtajana oli helpompi tehdä vaikutus kuin apulaisena. Sekoitammekin helposti

ihmisen luonteen ja roolin. Kun isoveljestäsi tulee isä, saatat huomata järisyttäviä muutoksia hänen käytöksessään. Kenties riskinotto ja kapinointi vähenevät, entinen kovanaama lepertelee vauvalleen ja harrikka vaihtuu perheautoon. Hänen luonteensa ei kuitenkaan ole muuttunut, vaan hänen toimintaansa ohjaavat roolit ovat muuttuneet. Rooli isänä tuottaa erilaista käytöstä kuin asema nuorena hurmurina. Silti luonne epäilemättä vaikuttaa siihen, millainen hän on isän roolissa.

Roolit ovat lähes aina yhdistelmä jostakin yksilön todellisesta piirteestä ja muiden odotuksista. Perhe tai jokin muu tärkeä ryhmä kiinnittää huomiota yksilön tyypillisiin piirteisiin ja luo niistä roolin: luonnostaan hiljaiselta aletaan odottaa vaiteliaisuutta, ja poikkeamia tästä roolista voidaan ihmetellä ääneen. Samoin hilpeältä odotetaan aina pelleilyä, johtajalta organisointia jne.

Rooliristiriidoilla tarkoitetaan sitä, että yksilöllä on keskenään ristiriitaisia rooleja tai rooliin liittyvät odotukset ovat epäselviä tai kohtuuttomia. Nuori voi esimerkiksi kokea, että häneltä odotetaan samaan aikaan sekä lapsen että aikuisen rooliin liittyviä asioita: ole itsenäinen mutta tottele vanhempia. Sekä työlleen että perheelleen omistautunut vanhempi taas voi kokea, ettei täytä roolinsa vaatimuksia sen enempää työntekijänä kuin vanhempana. Rooliristiriidat vähentävät roolityytyväisyyttä.

Monista ammattirooleista viestitään roolikalustolla, symboleilla: lääkärin tunnistaa valkoisesta takista ja stetoskoopista, poliisin leijonamiekasta ja pampusta. Millaisia tunteita sinussa herättää kassajonossa takanasi seisova poliisi? Miten itse luulisit käyttäytyväsi poliisin puvussa?

TUTKIMUS

KUN VALTA MUUTTUU VÄKIVALLAKSI

Philip Zimbardo selvitti tunnetussa vankilakokeessaan roolien vaikutusta yksilöön sekä ryhmien välisten suhteiden lainalaisuuksia. Yliopiston alakertaan rakennettiin koevankila, ja sadasta vapaaehtoisesta hakijasta valittiin 25 tavallista, tervettä opiskelijaa koehenkilöiksi. Arpa määräsi, kenestä tuli vanki, kenestä vartija. Koe alkoi aamulla, kun vangeiksi arvotut haettiin pillit vinkuen kotoaan, pidätettiin, puettiin vangin asuun ja vietiin koeselliin. Vartijat saivat tummat lasit ja vartijan varusteet. Vankeja he puhuttelivat numeroina. Vankien keskuudessa levisi nopeasti apatia, kun taas osa vanginvartijoista alkoi käyttäytyä hyvin aggressiivisesti. Reaktiot olivat niin jyrkkiä, että koe jouduttiin keskeyttämään. Tutkimusta voi tulkita monella tavalla: Kun vangeista tehtiin persoonattomia numeroita ja vartijat piiloutuivat tummien lasien taakse, alistamisesta tuli helpompaa. Vankeja alettiin kohdella kuin

he eivät olisi ihmisiä. Syntyi kokemus ”meistä ja niistä”, voimakas vastakkainasettelu. Järkyttävää on, että koeasetelma sai tavalliset ihmiset nopeasti pois raiteiltaan. Kuvitelma siitä, mitä vanginvartijan rooliin kuuluu, ohjasi monia verraten tasapainoisia koehenkilöitä käyttäytymään törkeän alistavasti.

Normit ja yhdenmukaisuus

Normeilla tarkoitetaan ryhmien jäsenilleen asettamia sääntöjä ja odotuksia. Ne yhdenmukaistavat ryhmäläisten ajattelua ja käyttäytymistä. Esimerkiksi vastavuoroisuuden normi on tyypillinen ja yleinen: hyvyyteen on tapana vastata hyvyydellä, tuliaislahjan tuoneelle pitäisi viedä suunnilleen yhtä arvokas vastalahja. Tästä normista tietoisena osa ihmisistä pelkää kiitollisuudenvelkaan joutumista.

Osa normeista on julkilausumattomia **piilonormeja**. Esimerkiksi ahkeruus on koulussa usein virallinen normi, mutta samaan aikaan opiskelijoiden kesken voi olla epävirallisena normina, ettei pidä olla liian innokas. Normin rikkojaa voidaan pitää mielistelijänä ja häntä voidaan rangaista vinoilemalla tai jopa eristämällä ryhmästä. Normin rikkojaa kohtaa yleensä jonkinlainen ”rangaistus”, häntä paheksutaan tai häneen suhtaudutaan vaivautuneesti.

Normit säätelevät ryhmän toimintaa ja palvelevat ryhmän tarpeita. Monet raitistumista yrittäneet ovat huomanneet, että heille aletaan tarjota ilmaisia tuoppeja, jos he eivät juo. Ryypiskelevässä ryhmässä juominen voi

Pohdi

Millaisia julkilausumattomia normeja olet kohdannut?

olla normi, ja norminrikkojaa yritetään esimerkiksi juomaa tarjoamalla tai ylpeydestä moittimalla palauttaa normin piiriin. Ryhmä voi tarvita tällaista normia, koska raitistunut jäsen herättää muissakin itsetutkiskelua juomisesta.

Konformistisuus tarkoittaa ajattelun ja toiminnan samankaltaisuutta ryhmässä: yksilö haluaa jakaa ryhmän arvot ja käyttäytyä niiden mukaan. Yhdenmukaisuus on yleensä suuri kiinteissä ryhmissä, joissa kaikki noudattavat yhteisiä normeja ja pyrkivät samaan tavoitteeseen. Yhdenmukaista ajattelua tehostavat monet yhteiset symbolit – esimerkiksi samanlainen vaatetus, liput ja muut tunnusmerkit. Ryhmän ei yleensä tarvitse painostaa jäseniään yhdenmukaisuuteen. Ihmiset pikemminkin näkevät paljon vaivaa saadakseen selville, mikä on muodikasta juuri kyseisessä ryhmässä. Halu kuulua ryhmään ja saada arvostusta tuottaa halun olla samanlainen kuin muut. Erimielisyyden pelätään tuovan ryhmään jännitteitä, jolloin leppoisa, turvallisuutta tuova ilmapiiri olisi mennyttä. Yksilö voi pelätä joutuvansa epäsuosioon, jos on eri mieltä kuin muut. Samanmielisyydestä voi toivoa palkkiokseen suoranaisia etuoikeuksia. Osa mukautujista myöntyy kuitenkin vain näennäisesti.

Ryhmäpäätös

Ryhmäpäätös ei ole aina keskiarvo jäsenten mielipiteistä. Stoner (1961) käynnisti sarjan tutkimuksia, joissa havaittiin yksilöiden mielipiteiden voimistuvan ja kärjistyvän, kun he keskustelivat niistä ryhmissä. Kun jokin kanta alkaa saada ryhmässä suosiota, eri mieltä olevat vaikenevat yllättävän usein. Ryhmäläisille syntyy harhakuva samanmielisyydestä ja siitä, että vastakkaiselle kannalle ei olisi perusteita. Toisinaan ryhmäläiset jopa kilpailevat siitä, kuka on ”eniten oikeassa”. Jos ryhmä on esimerkiksi innostunut ajatuksesta, että elämässä pitää ottaa riskejä saadakseen jotakin aikaan, ryhmäläiset voivat kilpailla siitä, kuka innokkaimmin puolustaa riskinottoa.

Vaikenemista tulkitaankin usein väärin: Miller ja McFarland (1987) pyysivät koehenkilöitä lukemaan tekstin ja kehottivat heitä pyytämään apua, jos heille tulisi vaikeuksia ymmärtää sitä. Kukaan ei pyytänyt apua. Se oli outoa, koska teksti oli laadittu täysin päättömäksi. Koehenkilöt uskoivat muiden ymmärtävän, koska nämä eivät pyytäneet apua. Kukaan ei halunnut nolata itseään olemalla ainoa avun tarvitsija. Kun jostakin asiasta ei puhuta rehellisesti, voi syntyä suoranainen **joukkoharha**, eli monen ihmisen jakama väärä uskomus. Esimerkiksi yläkouluikäiset uskovat usein ikätoveriensa olevan seksuaalisesti paljon kokeneempia kuin nämä ovat. Asiasta vaikeneminen, vihjaileva puhe ja yksittäisten ihmisten kerskailu luovat väärän käsityksen.

Erityisen kova **ryhmäpaine** yhdenmukaisuuteen on kiinteissä, läheisyyttä tarjoavissa ryhmissä, joissa on voimakas me-henki ja ylpeys omasta ryhmästä. Jos ryhmän kontaktit ulkomaailmaan ovat vähäiset ja ryhmällä on ihailtu ja voimakastahtoinen johtaja, on niin sanottu ryhmäajattelun vaara ilmeinen. **Ryhmäajattelussa** yksilöt vaikenevat epäilyis-

Valtavat ihmismassat osoittivat syvää surua Pohjois-Korean diktaattorin Kim Jong-ilin hautajaisissa joulukuussa 2011.

tään voidakseen olla yhtä mieltä ihailemansa ryhmän kanssa. Vaihtoehtoja ei tarkastella ja yhteisiin käsityksiin sopimaton tieto torjutaan yhteistuumin. Jos erimielisyyttä ilmaantuu, se tukahdutetaan nopeasti arvostelemalla kriitikkoa ankarasti. Ulkoryhmiä vähätellään ja kritisoidaan voimakkaasti. Sosiaalipsykologi Irving Janis on tutkinut tilanteita, joissa pätevät asiantuntijat ovat pienissä suljetuissa ryhmissä joutuneet ryhmäajattelun valtaan ja tehneet uskomattoman huonoja ratkaisuja. Hän tutki muun muassa CIA:n surkeasti epäonnistunutta yritystä vallata Kuuba pienellä määrällä sotilaita. Epäonnistumisiin ei ollut varauduttu. Voitonvarmat suunnittelijat eivät olleet vaivautuneet miettimään edes kelvollista peräytymisreittiä.

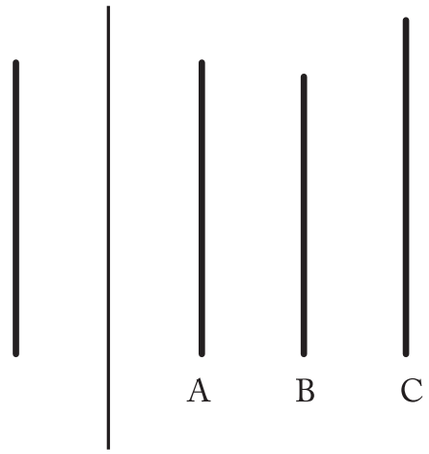
Ryhmäajattelu vaivaa yleensä suljettuja ja tiiviitä ryhmiä, olivatpa ne asiantuntijaorganisaatioita, uskonlahkoja tai nuorisojengejä.

Hyvin toimiva ryhmä on parastakin jäsentään viisaampi. Esimerkiksi tieteessä pyritään kasvavassa määrin rakentamaan kognitiivisesti monimuotoisia tutkijaryhmiä: mukana on koulutukseltaan ja lahjakkuudeltaan toisiaan täydentäviä tutkijoita. Viisaan ryhmän kommunikaatio on avointa: niin luovat ideat kuin kriittiset kommentitkin sallitaan. Ryhmäläiset antavat toisilleen älyllisiä virikkeitä, haastavat perustelemaan ja miettimään vaihtoehtoja. Hyvän ryhmän syntyminen ottaa usein aikaa – ryhmän pitää edetä niin sanottuun toteuttamisvaiheeseen ryhmädynamiikassa.

TUTKIMUS

PAINE YHDENMUKAISUUTEEN

Mikä jana (a, b, c) on vasemmalla olevan janan pituinen? Vastaaminen tuntuu helpolta. Solomon Asch pyysi koehenkilöitään kertomaan mielipiteensä viivojen pituudesta, mutta hän oli sijoittanut ryhmään valekoehenkilöitä, jotka antoivat vääriä vastauksia ennen kuin koehenkilö lausui julki kantansa. Jos ”väärin näkeviä” oli enemmistö, yli kolmannes koehenkilöistä mukautui heidän kantaansa, vaikka omat silmät väittivät toista. Jo 3–5 hengen ryhmä oli riittävän iso tuottaakseen tällaisen tuloksen. Mitä yksimielisempi ryhmä, sitä suurempi yhdenmukaisuuden paine on. Koe on toistettu usein, ja tulokset ovat olleet samansuuntaisia. Tulos on hämmentävä, sillä ketään ei painostettu. Mukaudumme, koska haluamme, että meistä pidetään ja haluamme olla oikeassa. Jos olemme epävarmoja tilanteesta tai käsityksistämme, mukaudumme erityisen helposti.



Deutsch ja Gerard (1955) toistivat Aschin kokeen niin, että koehenkilöt joutuivat sanomaan arvionsa ensimmäisenä. Tämän jälkeen he kuulivat, miten kaikki muut olivat eri mieltä. Heille tarjottiin mahdollisuus muuttaa kantaansa. Suurin osa ei muuttanut kantaansa. Kun oma mielipide on julkisesti ilmaistu, siinä myös pysytään.

Status, valta ja johtajuus

Ihminen tekee monia asioita nostaakseen **statustaan** eli asemaansa ja saamaansa arvostusta ryhmässä. Niinpä opettajaa voi – jalompien vaikuttimien ohella – motivoida työhön myös halu nostaa statustaan kouluyhteisössä oppilaiden suosion tai menestyksen kautta. Murrosikäinen puolestaan saattaa inhota tupakan makua, mutta opettelee väkisin tupakoimaan, koska arvelee sen nostavan asemaansa ryhmässä. Myös hyvännäköinen seurustelukumppani tai muodikas urheiluharrastus voi nostaa statusta ystäväpiirissä. Ihminen voi pysyä huonoksi kokemassaan avioliitossa, koska pelkää avioeron laskevan statustaan. Työelämässä palkka on usein statuksen merkki – rahaa tärkeämpää voi olla se, että hyväpalkkaisuus tulkitaan työn arvostukseksi. Statusta viestitään usein myös kehon kielellä. Ryhdikäs ja rauhallinen olemus viestii korkeaa asemaa, kun taas hermostuneesti liikahteleva ja pälyilevä tai katkonaisesti puhuva ihminen laskee statustaan. Lisäksi on olemassa näkyviä **statussymboleita** – esimerkiksi tarve kalliin auton omistamiseen voi syntyä tarpeesta viestiä omasta menestyksestä.

Johtajaksi valikoituu usein sellainen henkilö, jolla on korkea status ryhmässä. Aina näin ei kuitenkaan käy. Jos ryhmä ei hyväksy johtajaansa, syntyy valtataistelua. Se voi näkyä esimerkiksi ryhmän haluttomuutena totella johtajaa tai taipumuksena totella epävirallis-

ta johtajaa. Ryhmä myös jossakin määrin luo johtajansa: villi luokka luo komentelevan opettajan, hyvin toimiva luokka demokraattisen opettajan. Valtataistelua tapahtuu myös ryhmäläisten kesken. Joku käyttää valtaa ryhtymällä mykkäkouluun ja pakottamalla toisen siten lepyttelemään. Toinen käyttää valtaa katkeamattomalla puhetulvalla, joka pakottaa toisen kuuntelijaksi. Hylkäämisellä uhkaaminen, syyllistäminen (minuun niin sattuu kun sinä teet noin), toisen pilkkaaminen tai vihjailu ovat kielteisinä pidettyjä vallankäytön muotoja. Kehon kieli näkyy myös valtataistelussa: uhatuksi tullut yrittää ryhdistäytyä ja näyttää suuremmalta kuin on, hyökkäyksiä pelkäävä viestii kumaruudella ja pälyilevyydellä, ettei aio osallistua valtataisteluun. Hyvin toimivassa ryhmässä vallasta ei taistella verisesti, vaan sitä otetaan ja annetaan joustavasti. Tällainen ryhmä on itseohjautuva; ryhmän jäsenet ottavat vastuuta tilanteen vaatimusten ja kykyjensä mukaan eikä jäykkää valtahierarkiaa tarvita.

Millainen on hyvä johtaja? Entä hyvä alainen?

Virallinen asema tuo päätösvaltaa. Kyky esiintyä edukseen ja vedota ryhmäläisiin tunnetasolla tuo taas vaikutusvaltaa. Toisinaan ryhmällä on erikseen varsinaista tekemistä ohjaava asiajohtaja ja ryhmän ihmissuhteita hallitseva tunnejohtaja. Johtaja vastaa kysymyksiin, tekee päätöksiä ja aloitteita, edustaa ryhmää, jakaa tehtäviä. Kun ottaa huomioon tehtäväkuvan moninaisuuden, ei ole ihme, että ehdottomia ja aina päteviä hyvän johtajan piirteitä ei tutkimuksissa ole löydetty: Erilaisissa tilanteissa tarvitaan erilaista johtajuutta. Johtajalle eduksi ovat aina sosiaaliset taidot, tehtävään sitoutuminen ja asiantuntijuus. Nopeaa toimintaa vaativissa ryhmissä autoritäärinen käskevä johtaja on yleensä paras, kun taas luovia ratkaisuja tai pitkäjänteistä työtä vaativissa ryhmissä demokraattinen, neuvotteleva ja innostava johtajuus näyttää tehokkaimmalta. Demokraattisen johtamistyylin etuna on myös se, että ryhmäläiset voivat kokea toiminnan omakseen. Määräilevä johtaja voi äkkiä huomata joutuvansa tekemään kaiken itse, kun ryhmäläiset välttelevät vastuuta. Toisaalta myös ryhmäläisten oma aktiivisuus vaikuttaa paljon siihen, millainen johtajasta tulee.

Ryhmien väliset suhteet

Sosiaalipsykologisissa tutkimuksissa on selvitetty ryhmien välisten konfliktien syntyä ja ilmenemistä. Ryhmien välisiin suhteisiin vaikuttaa olennaisesti se, koetaanko toinen ryhmä kilpailijaksi vai yhteistyökumppaniksi. Kansat ja heimot, jotka tarvitsevat toisiaan, eivät yleensä sodi keskenään. Riitelevät ihmisryhmät voivat tehdä yllättävän nopeasti sovinnon, jos ne tarvitsevat aidosti toisiaan. Tässä mielessä kauppiaat ovat rauhantekijöitä – tärkeän kauppakumppanin tai tavarantoimittajan kanssa ei yleensä haluta sotia.

Kun ryhmä kokee asemansa ja etunsa uhatuksi, jako sisä- ja ulkoryhmään korostuu. Vastapuoleksi koettu ryhmä koetaan pahana, eikä oman toiminnan osuutta vihamielisyyteen osata nähdä. Kumpikaan ryhmä ei koe aloittaneensa vihanpitoa, ja omat toimet nähdään oikeutettuina reaktioina toisen esittämään loukkaukseen. Ulkoryhmää kuvataan pilakuvamaisilla stereotypioilla eikä sen toimintaa haluta ymmärtää perustelluksi. Toisinaan ajatellaan, että vain vihollisryhmän johtaja on paha ja ryhmäläiset harhaanjohdettuja. Ryhmätilanteessa ihmiset vahvistavat toistensa mielipiteitä ja lietsovat yhteistä epäluuloa ulkoryhmää kohtaan. Lähes mikä tahansa eturistiriita voi luoda jännitteitä ryhmien välille. Konfliktien kesto ja vakavuus vaihtelee lasten leikkipaikkariidoista ja nuorten jengitappeluista aina valtioiden taloudellisiin ja sotilaallisiin kiistoihin.

Kontaktien lisääminen parantaa ryhmien välisiä suhteita, jos kohtaamiset ovat luontevia ja pitkäaikaisia. Yhdysvaltain armeijassa rotuennakkoluulot vähenivät eniten joukko-osastoissa, joissa valkoiset ja mustat toimivat jatkuvasti yhdessä. Sen sijaan satunnaiset tai pakotetut kontaktit muihin ryhmiin ovat alttiita väärinymmärryksille ja voivat jopa huonontaa suhteita. Kontaktin täytyy myös olla tasa-arvoinen. Orjan omistajilla oli kontakteja orjiinsa, mutta tilanteen epätasa-arvoisuus oli omiaan vain edistämään epäluuloja. Jotta välit paranisivat, ryhmien välistä kontaktia pitää leimata yhteinen etu eikä kilpailu. Yhteinen vihollinen yhdistää kaksi riitaisaa ryhmää. Lanzettan (1955) kokeessa joukko sotilaita teki ongelmanratkaisutehtäviä. Eräs ryhmä teki niitä huoneessa, jonka kaiuttimista alkoi kuulua heidän taitojaan pilkkaavaa puhetta. Kyseisen ryhmän yhteishenki oli hyvä, heillä oli vähiten kilpailua ja eniten yhteistyötä. Yhteiseksi viholliseksi koettu kaiutin lähensi koehenkilöitä toisiinsa.

Pohdi

Miten voit vähentää ryhmän kielteistä vaikutusta itseesi?

Rauhanomaisessa konfliktien ratkaisussa on niin sanottu ensimmäisen askeleen strategia osoittautunut käyttökelpoiseksi. Kummatkin osapuolet antavat hieman periksi vaatimuksistaan, ja näin päästään yhteiseen sopimukseen. Toisinaan osapuolet eivät kuitenkaan pääse sopuun, jolloin puolueeton sovittelija voi tuoda avun. Joskus ryhmärajojen muutos on mahdollinen ja hyödyllinen: luokan järjestyshäiriöt voivat loppua yllättävänkin nopeasti, kun opettaja jakaa nahistelevat ryhmät uudelleen. Tiedon lisääminen ja asennekasvatus ovat osoittautuneet kohtuullisen hyviksi keinoiksi parantaa ryhmien suhteita. Kouluissa ja päiväkodeissa voidaan varsin tehokkaasti osoittaa, että eri kulttuureilla ja kansoilla on omat heikkoutensa ja vahvuutensa, mutta loppujen lopuksi yhteisiä piirteitä on huomattavasti enemmän kuin erottavia.

TUTKIMUS

POIKALEIRIN SOTA JA RAUHA

Muzafer Sherifin kokeeseen osallistui 22 valkoihoista, uskonnolliselta taustaltaan samanlaista 11-vuotiasta poikaa. Kaikki olivat hyviä oppilaita, kukaan ei ollut huomiota herättävällä tavalla erilainen. Kenenkään ei myöskään tiedetty tehneen mainittavia kolttosia.

Pojat jaettiin kahteen ryhmään ja sijoitettiin eri puolille leirintäaluetta. Ryhmät eivät aluksi tienneet toistensa olemassaolosta. Pojat luulivat tulleensa tavalliselle kesäleirille ja ryhmähenki syntyi nopeasti. Toinen ryhmä nimesi itsensä kalkkarokäärmeiksi, toinen kotkiksi.

Kun kalkkarokäärmeet havaitsivat kotkat, he halusivat ajaa nämä pois. Koska tämä ei kuitenkaan käynyt päinsä, he halusivat kilpailla ”muukalaisten” kanssa. Tutkijat järjestivät ryhmille baseball-otteluita, köydenvetoa ja aarteenmetsästystä. Ryhmien välit kiristyivät. Aluksi nimiteltiin, sitten kalkkarokäärmeet ripustivat omalle puolelleen lipun ja nimittivät aluetta sen ympärillä omakseen. Kun kotkat hävisivät pelin, he repivät kalkkarokäärmeiden lipun alas ja polttivat sen. Tilanne paheni koko ajan. Pian lapset keräsivät kiviä sukkiin käyttääkseen niitä lyömäaseina.

Tutkijat puuttuivat peliin. He uskottelivat ulkopuolisten rikkoneen leirin vesijärjestelmän ja ilmoittivat, että vesiputkien tarkastukseen tarvittiin kaikkien apua. Lisäksi huoltoautoilla ”sattui” olemaan käynnistysvaikeuksia, ja ne piti yhdessä työntää käyntiin. Kun koko joukko vielä vietiin uudelle leirialueelle, johon ei liittynyt muistoja kiistoista, rauha saatiin lopulta palaamaan.

Huomattavaa on, että johtajien lähimmäisenrakkautta korostavat puheet eivät alkuun vaikuttaneet poikiin millään tavoin. Tiivistäen voisi sanoa, että poikien käytös riippui ryhmien välisistä suhteista. Jos yhden ryhmän voitto on toisen tappio, niiden välille syntyy vihamielisiä kontakteja. Jos onnistuminen riippuu ryhmien yhteistyöstä, myös niiden väliset suhteet paranevat. Tutkimus on myöhemmin voitu toistaa aikuisilla, ja tulokset ovat samansuuntaisia.

TEHTÄVÄT

1/ Piirrä kaksi laatikkoa ja kirjoita toiseen otsikoksi yksilöpsykologia, toiseen sosiaalipsykologia, ryhmätekijät. Sijoita oheiset termit oikeaan laatikkoon: roolit, ihanneminä, normit, status, omatunto, sisä- ja ulkoryhmä, itsetunto, ryhmäpaine, johtajuus, identiteetti, ryhmävaihe, hallinta- ja puolustuskeinot ja ryhmäajattelu.

2/ Herra K on ylennetty yrityksen johtoryhmään, kyseessä on suuri kunnianosoitus. Uudessa tehtävässä herra K:lle kuitenkin selviää, että yhtiö on rikkonut lakia törkeästi ja vaarantaa koko ajan lähiympäristössä elävien ihmisten terveyden. Totuuden paljastaminen viranomaisille veisi yhtiön konkurssiin ja monet viattomatkin työntekijät työttömiksi. Paljastaako herra K totuuden? Mieti, riippuuko vastaus enemmän herra K:n yksilöpsykologiasta vai yrityksen ryhmäpsykologiasta. Käytä tehtävässä 1 mainittuja termejä.

3/ Zimbardo keräsi vankilasimulaatioonsa luonteeltaan tavallisia nuoria miehiä. Muutamassa päivässä ryhmätilanne muutti suurimman osan vangeista masentuneiksi ja suuren osan vartijoista lähes sadistisiksi. Tutkittavat oli kuitenkin psykologisissa tutkimuksissa havaittu tavallisiksi terveiksi nuoriksi miehiksi. Selitä tehtävässä 1 mainittujen sosiaalipsykologisten termien avulla, miksi ryhmillä oli niin suuri vaikutus koehenkilöihin. Mieti, miten asiaan vaikuttavat seuraavat tekijät:

a) Vartijoilla ei ollut alan koulutusta.

b) Vartijat omaksuivat tavan kostaa yhden vangin kapinointi kaikille vangeille.

c) Vartijat käyttivät peiliaurinkolaseja.

d) Vankeja ei kutsuttu nimillä vaan vankinumerolla.

e) Kokeen johtaja ei puuttunut ylilyönteihin voimakkaasti.

Pohdi myös, miten vartijoiden enemmistö olisi suhtautunut vartijaan, joka olisi asettunut avoimesti puolustamaan vankien oikeuksia.

4/ Uusperheellä tarkoitetaan perhemuotoa, jossa vanhemmilla on lapsia edellisistä suhteista. Uusperhe voi toimia mainiosti, mutta se joutuu ratkaisemaan joitakin erityiskysymyksiä. Pohdi millaisia.

5/ Kirjassaan Joukkojen viisaus James Surowiecki kertoo lukuisia esimerkkejä siitä, miten ihmisjoukkojen yhteistyö tuottaa hyviä tuloksia. Esimerkiksi vuonna 2003 WHO pyysi 11 lääketieteen huippulaboratoriota tekemään yhteistyötä vakavan ja tarttuvan hengityselinsairauden syyn selvittämiseksi. Laboratoriot suostuivat jakamaan tietojaan ja näytteitään WHO:n internet-sivujen kautta. Muutamassa päivässä Hongkongin laboratorio eristi näytteistään SARS-viruksen, ja kuukauden päästä kaikki vahvistivat löydön. Normaalisti vuosia kestävä prosessi ratkaistiin viikoissa. Nimeä asioita, joiden takia yhteistyöstä on hyötyä. Ota kantaa, voidaanko sanoa nimenomaan Hongkongin laboratorion ratkaisseen ongelman.

6/ Aronson & co. (1966) tutkivat, miten yksilön status ja suosio vaikuttivat siihen, miten hänen kömmähdystään arvioitiin. Pätevän ihmisen nolo kömmähdys jopa lisäsi hänen suosiotaan, mutta epäpätevän suosio laski kömmähdyksen takia. Greengross ja Miller (2008) taas havaitsivat saman ilmiön vitseissä. Jos arvostettu ihminen laski leikkiä itsensä kustannuksella, se lisäsi hänen viehättävyyttään. Kyky nauraa itselleen ei kuitenkaan lisännyt viehättävyyttä, jos henkilön status oli alhainen. Selitä, mistä nämä tulokset voivat johtua. Tapahtuuko samaa arjessa? Voiko samanlainen kömmähdys nostaa toisen suosiota ja laskea toisen?

9 Ymmärrämmekö muita?

- Sosiaalipsykologia tutkii ihmisten välistä vuorovaikutusta, muun muassa sosiaalista havaitsemista, vaikuttamista ja ryhmien toimintaa.
- Sosiaaliseen havaitsemiseen vaikuttavat muun muassa ensivaikutelma, asenteet, ennakkokäsitykset ja stereotypiat.
- Ennakkoluulot vaikuttavat siihen, miten ihminen tulkitsee toista ja miten hän käyttäytyy. Kielteiset ennakkokäsitykset aiheuttavat tylyä tai varautunutta käytöstä ja johtavat siten itsensä toteutumiseen.
- Toiminnan syiden selittämistä sanotaan attribuoinniksi. Attribuutiot voivat olla sisäisiä (henkilöön) liittyviä tai ulkoisia (tilanteisiin tai muihin) liittyviä.

10 Meihin vaikutetaan ja me vaikutamme muihin

- Keskeisiä sosiaalisen vaikuttamisen muotoja ovat viestintä, mainonta, propaganda ja aivopesu.
- Mielikuvia muokataan sekä kielellisen että sanattoman (muun muassa ilmeet, eleet, tilankäyttö) viestinnän keinoin.
- Kaksoisviesti on ristiriitainen viesti, esimerkiksi sanat kertovat muuta kuin ilme ja eleet.
- Suora vaikuttaminen tarkoittaa suoraa, järkisyillä perusteltavaa kannanottoa, epäsuora vaikuttaminen piilovaikuttamista.
- Uusia tarpeita luodaan muun muassa ohjaamalla tarkkaavaisuus puutteisiin, joita ihminen ei ole aiemmin edes huomannut, tai osoittamalla vertailukohteita, joiden rinnalla ihminen tuntee epävarmuutta.
- Ihminen myöntyy vaikuttajan tavoitteisiin hetkellisesti palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa melko pysyvästi samastuessaan vaikuttajaan tai sisäistäessään tämän näkemyksen.

11 Ryhmät

- Ryhmä on joukko ihmisiä, joilla on yhteinen tavoite ja vuorovaikutusta keskenään.
- Sisäryhmä on oma ryhmä (me), ulkoryhmä sen vastakohta (he). Viiteryhmä on vertailukohde, johon samaistutaan ja jonka arvot sisäistetään.
- Lähipiiri (perhe ja ystävät) ovat primaariryhmiä, niissä vallitsevat kiinteät ja pitkäaikaiset tunnesiteet.
- Ryhmillä on tehtävätavoite (tehtävän suorittaminen) ja tunnetavoite (sosiaaliset suhteet ja viihtyminen).
- Ryhmä säätelee jäseniään muun muassa roolien, normien ja statuksen avulla: Rooli on yksilöön hänen asemansa tai tehtävänsä perusteella kohdistettu odotus. Normit ovat ryhmän toimintaa koskevia sääntöjä. Status merkitsee arvoasemaa.
- Yhdenmukaisuuden paine mukautua ryhmän tahtoon syntyy tiiviissä, yksimielisessä ryhmässä.
- Joukkoharha on monen ihmisen jakama harhainen käsitys, joka syntyy, kun muiden vaikeneminen tai vihjaukset tulkitaan väärin.
- Hyvän johtajan ominaisuudet vaihtelevat tilanteesta ja ryhmästä toiseen, mutta viestintä- ja neuvottelutaidot, sitoutuminen perustehtävään, muutoksen sietäminen ja yhteistyötaidot ovat usein tärkeitä.
- Ryhmien väliset suhteet ovat hyvät silloin, kun ne hyötyvät yhteistyöstä. Ryhmien suhteet heikentyvät tilanteissa, joissa toisen voitto on toisen tappio.
- Ryhmien välisiä suhteita voidaan parantaa tietoa ja kontakteja lisäämällä, neuvotteluilla, ulkopuolisen sovittelijan avulla tai molemminpuolisin myönnytyksin.

© Salvador Dalí, Fundació Gala-Salvador Dalí, KUVASTO, 2012

MIELI TUTKIMUKSEN KOHTEENA

12/ *Psykologinen tutkimus*

Arkitieto ei riitä

Tieteellisen tutkimuksen tavoitteet

Mitä ihmisille saa tehdä?
Tutkijan etiikka

Voiko mieltä mitata?
Muuttujien määrittely

Psykologisen tutkimuksen kulku

Ketä tutkitaan? Otannan ongelmia

Missä tutkitaan?
Kentällä vai laboratoriossa?

Miten tutkitaan?
Psykologian tutkimusmenetelmiä

13/ *Psykologian tutkimusotteet*

Kokeellinen tutkimus: esimerkki

Kokeellisen tutkimuksen suorittaminen

Korrelatiivinen tutkimus

Tapaustutkimus

14/ *Psykologian tiedonhankintavälineet*

Psykologiset testit

Haastattelu

Kysely

Tarkkailu

Fysiologiset tutkimukset

12 Psykologinen tutkimus

Arkitieto ei riitä

”Koulukiusaajalla on huono itsetunto.”
”Tietokonenörtit ovat ujoja ja sulkeutuneita.”
”Hänestä tuli homo, kun äiti kohteli häntä kuin tyttöä.”

Arkielämässä yleistämme helposti asioita yksittäistapausten tai omien kokemustemme perusteella. Muutaman nuoren häiriökäytös yleistetään helposti kaikkiin ryhmän edustajiin. Vaikka tutkimustulokset kertovat muuta, arkikäsitykset elävät sitkeästi. Arkinen päättely on nopeaa. Se ei tavoittele totuutta, vaan keskeistä on jonkin uskottavalta tuntuvan selityksen löytäminen. Luotamme paljon lähiaikoina esillä olleisiin tai ensinnä mieleen nouseviin tietoihin. Arkitieto poistaa epävarmuutta ja tuo turvallisuutta. Se toimii psyykkisen puolustuksen tavoin: maailma tuntuu ehjältä ja mielekkäältä. Uskomme siihen, mitä näemme ja koemme.

Arkitieto on monesti yksipuolista ja heikosti perusteltua. Usein se on myös tunnevärittеistä, sillä juuri voimakkaita tunteita herättävät asiat huomataan. Yhden ulkomaalaisen häiriökäytös huomataan, kymmenet hyvin käyttäytyvät jäävät huomiotta. Kiinnitämme yleensä huomion sellaisiin seikkoihin, jotka tukevat entisiä tietojamme ja uskomuksiamme. Usein arkitietoa ohjaa myös toiveajattelu, mikä saa ihmisen valitsemaan miellyttävimmän tiedon. Arkisia käsityksiämme on vaikea muuttaa, sillä ne ovat kehityshistoriallisesti vanhoja, ne toimivat yleensä tiedostamattomalla tasolla ja niitä ei analysoida tai pohdita kovin tarkasti. Arkitieto ei silti ole aina virheellistä ja sitä tarvitaan käytännön ongelmista selviytymisessä.

TIETEELLINEN TIETO	ARKITIETO
Objektiivista	*Subjektiiviista, usein tunnevärittеistä*
Nojaa tutkimuksiin ja teorioihin	*Nojaa yksilön kokemuksiin ja havaintoihin*
Etupäässä tietoista	*Usein tiedostamatonta*
Suuri yleistettävyys	*Vähäinen yleistettävyys*
Selittää, ymmärtää, ennustaa ilmiöitä	*Kuvailee ilmiöitä*
Tarkasti määritellyt käsitteet	*Epätäsmälliset käsitteet*
Muuttuu tutkimusten myötä	*Pysyvää, vaikeasti muuttuvaa*

Liki neljännes suomalaisista uskoo telepatiaan tai tähtien ennustusvoimaan. Yliluonnollisiin asioihin uskominen on jäänne esihistoriallisilta ajoilta. Ihmisen hengissä säilymistä on kuitenkin auttanut enemmän nopea, kokemukseen perustuva asioiden yhdistely: esi-isien piti päätellä nopeasti, mikä on turvallista, mikä ei. Silti arkisia uskomuksia on edelleen vaikea muuttaa.

Tieteellinen tieto on tutkimuksin varmennettua tietoa, mutta siihenkään ei voi luottaa täydellisesti – se ei ole lopullinen totuus, vaan jonkin tai joidenkin tutkimusten antama tulos. Jotta tutkimustuloksiin voisi luottaa tai tuloksia yleistää laajasti, on tiedettävä mihin tarkoitukseen, kenelle, millaisissa oloissa ja minkä menetelmien avulla tutkimus on tehty.

Tarvitsemme niin arkista päättelyä kuin tieteellisesti varmennettua tietoakin selviytyäksemme – molemmilla on sekä ansionsa että puutteensa.

Tieteellisen tutkimuksen tavoitteet

Tieteellisten tutkimusten tavoite on kuvata, ennustaa ja selittää ilmiöitä. Tavoitteena on myös soveltaa tuloksia käytännön tilanteisiin. Jos esimerkiksi pystytään luotettavasti selvittämään sosiaalisten verkostojen myönteinen vaikutus psyykkiseen terveyteen ja elinikään, pyritään mahdollisuuksien mukaan tukemaan kerho-, kuoro- ja muuta harrastustoimintaa.

Tieteellisen tutkimuksen pitää olla **objektiivista**. Tulosten tulee olla puolueettomia ja

ne pitää voida todistaa oikeiksi tieteen keinoin. Tutkija ei saa vaikuttaa tuloksiin käytöksellään tai käsityksillään.

Tieteellisissä tutkimuksissa pyritään **luotettavuuteen**. Tulokset ovat sitä luotettavampia, mitä paremmin tutkimustilanne on järjestetty ja mitä tarkemmin tutkija pystyy valvomaan sen kulkua. Objektiivisuutta ja luotettavuutta voidaan lisätä toistamalla tutkimus uudelleen tai käyttämällä rinnakkaisia menetelmiä. Tulos, jota ei pystytä uudella tutkimuksella varmentamaan, saattaa olla sattuman aiheuttama.

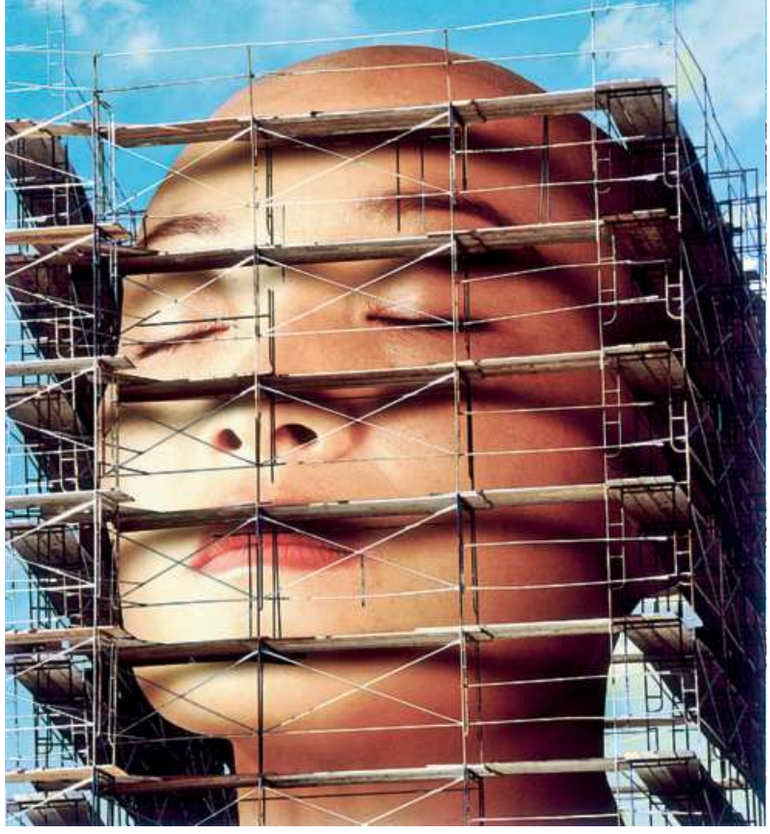
Tieteellisten tutkimusten avulla pyritään **yleistettävään** tietoon. Arkielämässä teemme usein yleistyksiä hatarin perustein. Muutamaa peräkkäistä yksittäistapausta, kuten esimerkiksi junaonnettomuutta, pidetään helposti merkkinä junaonnettomuuksien lisääntymisestä. Pitkän aikavälin tilasto osoittaisi muuta. Muutama yksittäistapaus ei riitä yleistyksen perustaksi. Tulokset voidaan yleistää vain siihen ryhmään, johon tutkittavat kuuluvat. Jos esimerkiksi harrastustutkimuksiin osallistuu vain taajamien asukkaita, ei tuloksia saa yleistää haja-asutusalueen väestöön, sillä harrastusmahdollisuudet ovat hyvin erilaiset eri alueilla.

Tieteellinen tutkimus pyrkii **viestittävyyteen** ja **julkisuuteen**: Tulosten tulee olla julkisia ja siten raportoituja, että ne voidaan varmentaa uusilla tutkimuksilla. Tiedon tulee olla kaikkien tutkijoiden vapaasti saatavilla. Tämä edellyttää yhtenäisiä käsitteitä ja tutkimusmenettelyn tarkkaa suunnittelua ja selostamista. Tieteellisen tutkimuksen yksi kriteeri on **eettisyys**: tutkittavien tietoturvasta ja jälkihoidosta on huolehdittava hyvin. Psykologisissa tutkimuksissa joudutaan joskus salaamaan tutkimuksen varsinainen aihe, jotta tieto ei vaikuttaisi tutkittavien käytökseen. Tällöin asia selvitetään tutkittaville heti tutkimuksen jälkeen.

Tieteellinen psykologia nojaa **teorioihin**, jotka selittävät ihmisen toimintaa, esimerkiksi oppimisvaikeuksien tai mielenterveyden häiriöiden syntyä. Psykologisia teorioita esitellään luvussa 15. Teoria on kattava, tarkka ja käsitteellinen selitysmalli ilmiöiden välisistä suhteista. Se antaa loogisen kokonaiskuvan tarkastelun kohteena olevista ilmiöistä. Teorioilla on tieteessä keskeinen rooli: niiden avulla voidaan ennustaa tulevia vastaavanlaisia ilmiöitä ja tehdä yleistyksiä. Teoria antaa virikkeitä uusille tutkimuksille. Teoria voidaan kumota tai osoittaa oikeaksi tutkimuksen avulla. Teoriat auttavat myös tutkijoita löytämään uusia käytännön sovelluksia. Teoria elää niin kauan, kunnes uusi ja kattavampi teoria syrjäyttää sen.

Tieteellä tulee olla erityinen käsitteistönsä, **terminologiansa**. Tiede tarvitsee tarkasti määriteltyjä käsitteitä, sillä arjen käsitteet ovat monitulkintaisia ja ihmiset ymmärtävät niitä eri tavoin. Tarkasti rajatun käsitteen avulla ilmiöt kyetään tunnistamaan ja erottelemaan. Arkikielen ”ei ole kunnossa”, voi viitata mihin tahansa fyysisen tai psyykkisen terveyden ongelmaan, tilapäiseen tai pitkäaikaiseen tilaan. Tarkempi käsite, esimerkiksi kaksisuuntainen mielialahäiriö, sisältää enemmän tietoa oireiden laadusta. Tieteen tarkat käsitteet auttavat tutkijoita viestimään keskenään

Tieteellinen tieto karttuu tutkimusten kautta. Tieto ei kuitenkaan ole ehdoton tai lopullinen totuus, sillä se on saatu tietynlaisilla menetelmillä tiettynä aikana. Tieteen tehtävänä on korjata itseään, löytää entistä tarkempia ja parempia menetelmiä asioiden tutkimiseen. Lisäksi tutkimustulokset edustavat yleensä ”keskimääräistä” tietoa, ne voivat peittää hyvinkin suuria yksittäisiä vaihteluja.



Monet pelkäävät psykologisten tutkimusten tunkeutuvan ihmisen mielen syvimpiin kerroksiin tai vahingoittavan psyykeä jollakin tavalla. Tutkimuksiin osallistuminen on vapaaehtoista, ja jos ihmisille joudutaan tutkimuksen luonteen vuoksi ensin valehtelemaan, asian oikea laita selvitetään aina myöhemmin.

Esimerkiksi väkivaltaisten tietokonepelien pelaaminen näyttää tutkimusten mukaan lisäävän aggressiivista käyttäytymistä. Tämä ei silti tarkoita sitä, että kaikista pelaajista tulisi aggressiivisia.

Psykologisilla tutkimuksilla on aina kaksoistavoite: pyritään auttamaan ihmisiä heidän ongelmissaan ja toisaalta edistämään tiedettä etsimällä psyykkisen toiminnan yleisiä lainalaisuuksia ja soveltamalla tutkittua tietoa.

Mitä ihmisille saa tehdä? Tutkijan etiikka

Saako tutkija valehdella?

Ihmisille ei voi tutkimuksissa aiheuttaa fyysistä kipua ja sitten katsoa, miten he selviävät. Lasten ympäristöä ei voi muuttaa huonoksi vain siksi, että voitaisiin vertailla hyvissä ja huonoissa oloissa kasvaneiden lasten kehitystä. Maanjäristys, oma tai läheisen vakava sairaus tai kodin tuhoutuminen ovat sellaisia tilanteita, joita ei voida tahallisesti aiheuttaa. Niitä voidaan kuitenkin tutkia. Kvasikokeellisiksi sanotaan sellaisia tutkimuksia, joissa tutkija hyödyntää niitä tietoja, joita tapahtumahetkellä on saatavissa. Tutkija menee esimerkiksi haastattelemaan tulvan uhreja tai tutkii sotatilanteessa elävien lasten pelkoja. Tällöin tutkijalta vaaditaan erityistä hienotunteisuutta ja ammattitaitoa.

Psykologisiin tutkimuksiin kohdistuu lukuisia kysymyksiä. Eniten ihmisiä huolestuttaa tutkittavien asema ja se, voiko tutkimukseen osallistumisesta olla joitakin jälkiseurauksia, esimerkiksi painajaisunia tai henkistä ahdistusta. Psykologiset tutkimukset eivät tuota fyysistä kipua tai vahingoita tutkittavia. Silti ne herättävät hämmennystä ja monenlaisia kysymyksiä. Millaisia menetelmiä saa käyttää? Miten tuloksia sovelletaan? Paljastuuko henkilöllisyys? Jos tutkittava

Psykologia-tieteen alkutaipaleella tutkittiin paljon eläimiä ja tuloksilla yritettiin selittää myös ihmisten toimintaa. Psykologien eettiset ohjeet koskevat soveltuvin osin myös eläimiä, ja psykologit ovat sitoutuneet välttämään turhia kokeita. Kuvan koe on vuodelta 1968 ja siinä pyritään selvittämään apinoiden aivoihin kiinnitettyjen elektrodien avulla, mitkä aivojen osat kontrolloivat mitäkin tunteita.

esimerkiksi kertoo psykologille huijanneensa sosiaalitukia, meneekö tämä ilmoittamaan asiasta? Voiko tutkittava kieltää tietojensa jatkokäytön? Joskus tutkimusongelma on sellainen, että tutkittaville on aluksi valehdeltava, jotta he toimisivat tietyllä tavalla (vrt. Milgramin tutkimus s. 138–139). Psykologit ovat sitoutuneet noudattamaan muun muassa seuraavia eettisiä periaatteita tutkimus- ja hoitotyössään:

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja siihen tarvitaan tutkittavan kirjallinen suostumus. Ketään ei saa pakottaa tutkimukseen. Myös kuvaamiseen ja äänittämiseen tarvitaan tutkittavan suostumus. Tutkittava voi myös kesken tutkimuksen lopettaa osallistumisensa.

Tutkittaville kerrotaan ennen tutkimusta, millaiseen tutkimukseen he osallistuvat. Sellaiset seikat, joita ei tutkimuksen luonteen vuoksi voida paljastaa etukäteen, kerrotaan heti tutkimuksen jälkeen.

Tutkittavia ei saa vahingoittaa psyykkisesti eikä fyysisesti. Pelottavien tai vaarallisten tilanteiden jälkihoidosta on huolehdittava hyvin. Tutkittavalle annetaan mahdollisuuksien mukaan tietoa tutkimuksen yleisistä tuloksista.

Tutkijaa sitoo salassapitovelvollisuus. Tutkittavaa suojaa tietojen käsittelyn ja luovutuksen suhteen hänen tietoturvansa. Tutkittavien luottamusta ei saa rikkoa, heidän henkilöllisyytensä ja muut tiedot jäävät vain tutkijan tietoon.

On selvää, että tutkimustarpeen, hyödyn ja haittojen suhde punnitaan aina tarkoin. Itsestäänselvyyksiä ei kannata tutkia. Yleensä psykologit noudattavat tiukasti eettisiä ohjeita, mutta alalle mahtuu myös huijareita. Psykologian nimissä kaupitellaankin paljon epämääräisiä kursseja, oppaita ja testausmenetelmiä.

Voiko mieltä mitata? Muuttujien määrittely

Omenoita ja perunoita ostetaan kiloittain. Matkaa mitataan metreinä, äänen voimakkuudellakin on valmis mitta, desibeli. Psyykkisten ominaisuuksien, kuten keskittymiskyvyn, älykkyyden tai ujouden tutkiminen ei ole yhtä yksinkertaista. Psyykkisten ominaisuuksien tutkiminen alkaa ominaisuuden määrittelystä eli siitä, mitä kulloisessakin tutkimuksessa keskittymiskyvyllä, älykkyydellä tai ujoudella tarkoitetaan.

Pohdi

Miten operationalisoisit
- tuntiaktiivisuuden,
- huolellisuuden,
- naisellisuuden?

Psykologisille ominaisuuksille ei ole olemassa valmista mittaria. Älykkyyttä ei voi mitata vaa'alla. Psykologin onkin tutkimuksen suunnitteluvaiheessa keksittävä menetelmät, joilla hän saa **tutkittavat seikat** eli **muuttujat** (variaabelit) **operationalisoitua** eli **muutettua mitattavaan muotoon**. Esimerkiksi joissakin tutkimuksissa "ujouspisteitä" voisi saada istumapaikan valinnasta, keskusteluun osallistumisesta, harrastuksista ja kontakteista vetäytymisestä. Oikeanlainen muuttujien operationalisointi onkin tärkeää luotettavan tutkimustuloksen kannalta. Jos halutaan tutkia vanhempien käyttämien rankaisumenetelmien vaikutusta lapsen levottomuuteen, tutkija voisi rankaisumenetelmiä operationalisoidessaan pisteittää ne lievimmästä ankarimpaan esimerkiksi asteikolla 1–5. Lievimmästä, esimerkiksi sanallisesta moitteesta saisi 1 pisteen, hellyyden kieltämisestä 2 pistettä, fyysisestä kurituksesta 5 pistettä. Myös levottomuus on muutettava mitattavaan muotoon.

Vasta sen jälkeen voidaan ryhtyä tutkimaan muuttujien suhdetta.

Eräässä tutkimuksessa haluttiin selvittää ”uskonnollisuutta”. Sen yksi mittari oli seurakunnan tilaisuuksiin osallistuminen. Yhden naisryhmän uskonnollisuuspistemäärä kohosi yllättävän korkeaksi. Pian huomattiin, että uskonnollisuuden mitaksi valittu seikka kertoi aivan muusta kuin tilaisuuksissa kävijöiden uskonnollisuudesta. Seurakuntaan oli nimittäin tullut nuori, komea kappalainen.

Psykologisen tutkimuksen kulku

Psykologinen tutkimus voi kohdistua esimerkiksi median vaikutuksiin, oppimismenetelmiin tai liikennemerkkien havaitsemiseen, eli mihin tahansa psykologian osa-alueeseen. Tutkijan on aluksi rajattava ongelma. Onko ongelma ylipäätään tutkittavissa? Onko ongelmaa mahdollista tutkia suljetuissa laboratorio-oloissa pienellä koehenkilöjoukolla vai tarvitaanko ison joukon reaktiot? Miten esimerkiksi kahden kielen samanaikainen oppiminen vaikuttaa lasten sosiaalisuuteen?

Aluksi tutkija etsii aikaisempien tutkimusten tuloksia. Sitten hän laatii **hypoteesin**, väittämän tai oletuksen, esimerkiksi: kahden kielen yhtäaikainen oppiminen kahden ensimmäisen ikävuoden aikana lisää lasten sosiaalisuutta päiväkodissa. Tutkimussuunnitelmassaan tutkija määrittelee, miten tässä tutkimuksessa muuttujat (kahden kielen oppiminen ja sosiaalisuus) operationalisoidaan.

Tutkija päättää myös, missä ja miten tutkitaan. Tehdään mahdolliset esitutkimukset, mikä tarkoittaa sitä, että kokeillaan pienellä joukolla esimerkiksi haastattelukysymysten, tarkkailutehtävien tai videointien toimivuus. Sen jälkeen tutkimus toteutetaan.

Esimerkkitapauksessamme voisi olla kaksi eri tutkimusryhmää, joista toinen on kasvanut kaksikielisessä kodissa, toinen yksikielisessä. Päiväkodissa kumpaakin ryhmää tarkkaillaan tietty ennalta sovittu jakso. Sosiaalisuutta operationalisoitaessa on päätetty tarkkailla leikkitoverien määrää ja lapsen asemaa ryhmässä sekä leikkien laatua (suosiiko esimerkiksi ryhmäleikkejä) sekä puheenvuorojen määrää.

Riippuu ongelman laadusta, mitä menetelmiä tutkija käyttää. Tutkimuksen suorit-

Otos poimitaan perusjoukosta umpimähkäisesti arpomalla. Jokaisella perusjoukkoon kuuluvalla tulee olla yhtäläinen mahdollisuus päästä otokseen.

tamisen jälkeen aineisto käsitellään (esimerkiksi vastaukset pisteitetään ja käsitellään tilastollisesti) ja tulokset tulkitaan ja tehdään johtopäätökset. Toteutuiko hypoteesi? Mitkä seikat saattoivat vaikuttaa tulokseen? Jos tulokset ovat vakuuttavia, niiden perusteella käynnistetään vielä laajemmat tutkimukset tai ehdotetaan muutoksia vallitseviin käytäntöihin. Tulos on ainoastaan kyseisen tutkimuksen antama vastaus esitettyyn hypoteesiin. Lisäksi jos muuttujat olisi operationalisoitu toisin, esimerkiksi leikkien laadun sijasta olisi tarkkailtu vain niiden määrää, tuloskin voisi olla toinen.

Ketä tutkitaan? Otannan ongelmia

Rouva Virtanen pääsi kulutustutkimuksen satunnaisesti arvottuun otokseen. Paikalla oli joukko rouvan ystävättäriä. Tutkija tuumi: ”Hyvä. Haastattelen kaikkia. Saan kerralla monen mielipiteet.” Toinen tutkija kiertää lähiöissä. Hän ei viitsi kiivetä hissittömien talojen yläkerroksiin, vaan valitsee haastateltavat ainoastaan pohjakerrosten asunnoista.

Sitä joukkoa, johon tulos halutaan yleistää, sanotaan **populaatioksi** eli **perusjoukoksi**. Otos valitaan umpimähkäisesti (arpomalla tai satunnaislukujen avulla) tästä perusjoukosta.

Jokaisella perusjoukon jäsenellä tulee olla yhtä suuri todennäköisyys päästä otokseen (satunnaisotanta). Mikäli otantaa ei tehdä oikein, tulos saattaa vääristyä suurestikin. Edellisen esimerkin tutkijat tekivät useita virheitä. Rouva Virtasen ystävättäret ovat todennäköisesti melko samanlaisia kulutustottumuksiltaan, joten otanta vääristää tulosta. Samoin hissittömien talojen pohjakerroksissa asuu usein vanhuksia, joten jälleen otanta vääristyy. Otanta saattaa vääristyä monesta syystä. Joskus postikyselyyn saattaa vastata se, jota asia kiinnostaa, tai verkkokyselyihin vaivautuvat vastaamaan vain äärikantoja edustavat ihmiset tai ne, jotka istuvat paljon koneen äärellä. Vastaamisen maksullisuuskin rajaa vastaajia.

Jotta tulos olisi luotettava, on otoksen oltava edustava. Tutkimusongelmasta riippuen edustavuus voi tarkoittaa asuinalueiden, perheen koon, koulutustaustan, tulotason tai jonkin muun seikan huomioon ottamista. Jos halutaan vertailla vaikkapa kahden maan kouluoloja, on otettava huomioon monia seikkoja koulujen sijainnista, maksullisuudesta, kurssitarjonnasta ja opettajien koulutuksesta lähtien aina vanhempien osuuteen esimerkiksi opetusvälineiden hankinnassa.

Mielipiteiden, asenteiden tai kulutustottumusten luotettavaan selvittämiseen tarvitaan suuria otoksia, muutamasta sadasta muutamaan tuhanteen. Jos tutkitaan esimerkiksi liikennemerkkien näkyvyyttä tietyissä valaistusolosuhteissa, riittää melko pienikin ryhmä terveitä koehenkilöitä, koska yksilölliset havaitsemiserot eivät ole suuret.

Missä tutkitaan? Laboratoriossa vai kentällä?

Kokeellinen tutkimus kuuluu psykologian keskeisiin tutkimusmenetelmiin ja psykologista tietoa onkin hankittu paljon juuri kokeiden avulla. Erilaiset tarkkaavaisuus-, oppimis- ja muistikokeet ovat tyypillisiä esimerkkejä kokeellisesta tutkimuksesta. Kokeellisessa tutkimuksessa hankitaan tietoa kahden muuttujan välisistä suhteista tarkoin rajatuissa oloissa, usein koelaboratoriossa. Kokeellinen tutkimus on luotettavin tutkimusote, kun halutaan saada selville syy–seuraussuhde.

Jos tutkimus tehdään mahdollisimman luonnollisissa olosuhteissa, puhutaan **kenttätutkimuksista**. Nykyään yleiset posti- ja verkkokyselyt kuuluvat kenttätutkimusten piiriin. Yleensä kentällä tehtyjen tutkimustulosten yleistettävyys arkielämään on melko hyvä, kun taas laboratoriossa saadut tulokset eivät välttämättä päde todellisessa elämässä. Rekkakuski saattaa käyttäytyä kontrolloidussa koetilanteessa eri tavalla kuin todellisessa ajotilanteessa. Tieto siitä, että hänen reaktioitaan mitataan, lisää vireyttä ja saa tarkkaavaiseksi. Lisäksi hän saattaa muuttaa käytöstään tutkijan toivomaan suuntaan. Laboratoriossa ei myöskään voi käsitellä suurta määrää koehenkilöitä, sen sijaan kenttätutkimuksissa arvioidaan yleensä suurten joukkojen mielipiteitä, asenteita, kulutustottumuksia tai muuta käyttäytymistä.

Kenttätutkimuksen virhetekijät liittyvät usein tutkimuksen toteutukseen, otantaan ja ulkopuolisiin häiriötekijöihin. Esimerkiksi kyseltäessä väestön asenteita maahanmuuttajiin ei ole viisasta valita kaikkia tutkittavia samalta asuinalueelta. Heidän mielipiteensä olisivat melko varmasti samansuuntaisia. Myöskään otokseen ei tule valita pelkästään yhtä sukupuolta olevia tutkittavia tai yhden ikäryhmän edustajia.

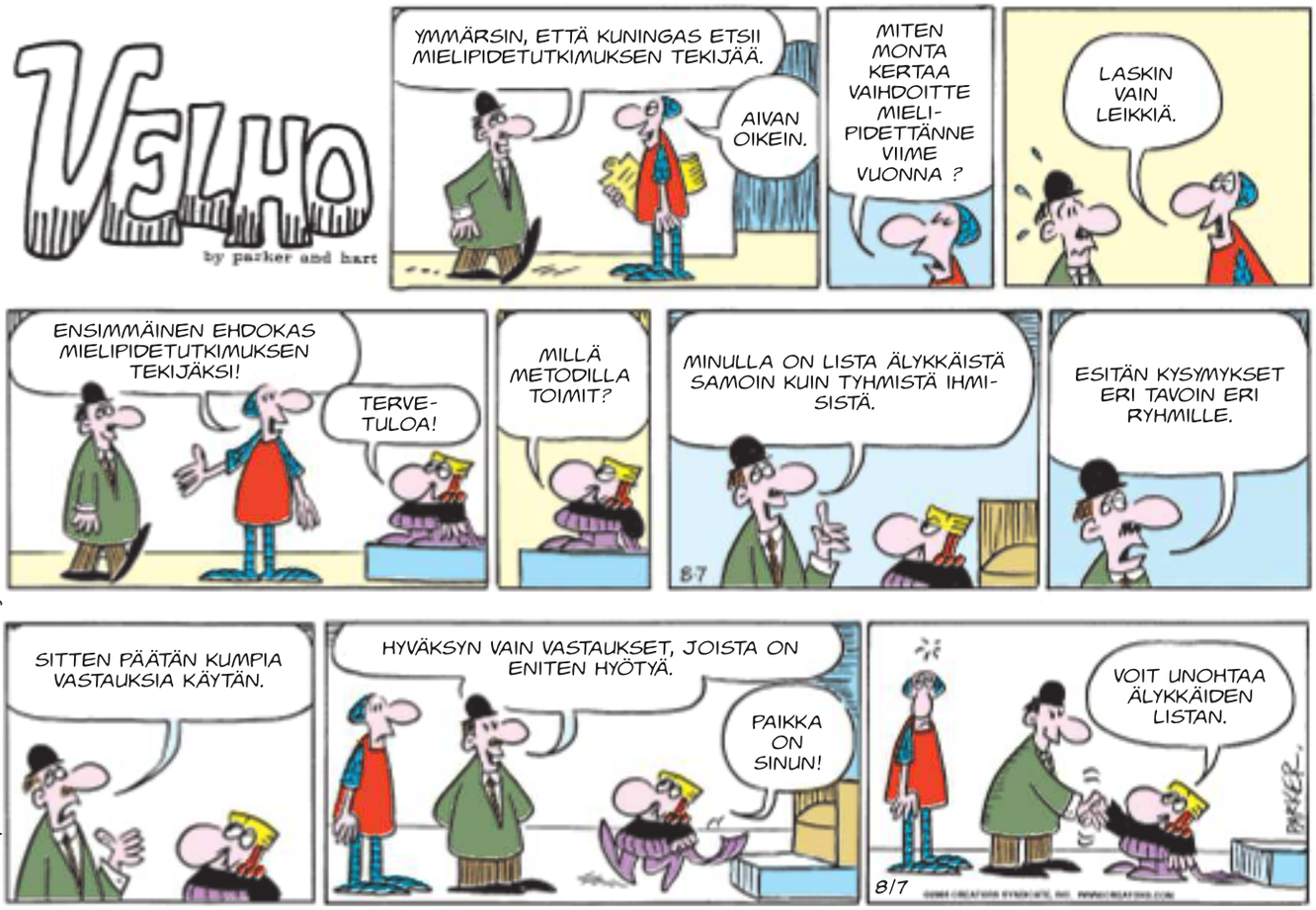
Kenttätutkimuksessa tietoa voidaan hankkia haastattelemalla, ilmiöitä tai ihmi-

siä tarkkailemalla tai kyselylomakkeiden ja testien avulla. Joskus tietoa voidaan kerätä myös kenttäkokeella, esimerkiksi kahden koulun suorituksia vertaillaan jonkin seikan suhteen, jolloin ryhmät muodostuvat luontaisesti. Kenttätutkimuksessa virhemahdollisuuksia, kuten yllättäviä tapahtumia ja muita ulkopuolisia häiriöitä, on enemmän kuin **kokeellisessa tutkimusotteessa**, jossa tutkija voi paremmin ennakoida tilanteet ja poistaa häiriöt.

Miten tutkitaan? Psykologian tutkimusmenetelmiä

Jos suurelta ihmisjoukolta kysytään mielipidettä vaikkapa päihderiippuvaisten asuntolan rakentamiseen, lähes kaikki ilmoittautuvat ”suvaitsevaisiksi”. Omalle asuinalueelle asuntolaa ei silti haluta. Kyselymenetelmä ei siis tuota todellista tietoa. Tutkijan onkin valittava tutkimusongelman kannalta sopivin menetelmä.

Tutkimusmenetelmillä tarkoitetaan tutkijan käyttämiä tieteellisiä tapoja lähestyä ongelmaa. Tutkimusmenetelmät jaetaan yleensä **tutkimusotteisiin** ja **tiedonhankintavälineisiin**. Tutkimusote tarkoittaa tutkimuksen tekotapaa: missä tutkitaan ja tutkitaanko yhtä yksilöä vai halutaanko yleistettävää tietoa. Tutkimusote toteutetaan keräämällä tietoa. Tutkijan käyttämiä tiedonhankintavälineitä ovat muun muassa testit, haastattelut, kyselyt ja tarkkailut. Laajoissa tutkimuksissa tutkijat voivat käyttää useampiakin tutkimusotteita rinnakkain. Tuloksen luotettavuutta lisätäkseen tutkija voi myös kerätä tietoa monella



© Europa Press / Tekstikuva Oy

PSYKOLOGIAN TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimus-otteet	Tiedonhankinta-välineet
Kokeellinen tutkimus	Psykologiset testit
Kenttä-tutkimus	Haastattelu-menetelmät
Korrelatiivinen tutkimus	Kysely-menetelmät
Tapaus-tutkimus	Tarkkailu-menetelmät
Fysiologiset tutkimukset	

välineellä. Testaamisen lisäksi hän voi haastatella tai tarkkailla tutkittavia.

Tutkimusmenetelmiä voidaan tarkastella myös sen mukaan, millaista tietoa ne tuottavat. **Kuvailevia tutkimuksia** ovat sellaiset tutkimukset, joissa ei etsitä ilmiön syytä, vaan pyritään ymmärtämään yksilöä tai ilmiötä yleensä. Voidaan esimerkiksi kysellä, millaisia merkityksiä puolisot avioerotilanteissa kokemuksilleen antavat: onko ero heille merkki suhteen epäonnistumisesta ja omasta huonoudesta vai pakotie vankilasta. Tutkija valottaa ilmiötä monesta näkökulmasta ja saa näin laajemmin tietoa ilmiön laadusta.

Kokeelliset tutkimukset, fysiologiset mittaukset, kysely- ja arviointilomakkeet ja monet testit tuottavat **määrällistä** (kvantitatiivista) tietoa, kuten pisteitä, prosentteja, keskiarvoja tai korrelaatioita. Tulokset ilmaistaan lukuina. Näin voidaan esimerkiksi verrata yksilöitä toisiinsa tai ihmisen nykyistä suoritusta hänen aikaisempiin suorituksiinsa.

Laadullista (kvalitatiivista) tietoa saadaan erilaisten eläytyvien menetelmien, kuten haastattelujen, tarkkailun tai keskustelujen kautta sekä ihmisten omista kirjallisista tai suullisista kertomuksista. Tutkijaa saattaa kiinnostaa, miten esimerkiksi eri ikäluokat ovat kokeneet kodista irtautumisen vaiheet tai suuret pelon tai onnen hetket. Vastauksista pystytään analysoimaan monenlaista aineistoa: sukupuolten ja ikäryhmien eroja, positiivisia ja negatiivisia tunteita. Ihmisiä pyritään ymmärtämään ja auttamaan heidän omien tulkintojensa ja kuvailujensa perusteella. Kuvailevat tutkimukset tuottavat lähinnä laadullista tietoa.

Ongelmasta ja tutkimuksen tavoitteista riippuu, tarvitaanko tietoa pitkältä aikajaksolta vai tehdäänkö tutkimus yhdellä kertaa. **Pitkittäistutkimuksessa** tietoa kerätään samoilta henkilöiltä usean vuoden, usein jopa vuosikymmenien ajan. Voidaan esimerkiksi tutkia, miten motorinen aktiivisuus muuttuu lapsuudesta aikuisuuteen mennessä. Tällöin suorittaisimme tutkimuksen esimerkiksi kahdellesadalle lapselle viiden vuoden välein. **Poikittaistutkimuksessa** tutkimus tehdään yhdellä mittauskerralla. Tällöin olisi koottava kustakin ikäryhmästä (5-,10-,15-,20-vuotiaat) 200 tutkittavaa ja vertailtava heidän motorisia suorituksiaan. Pitkittäistutkimus vie kauan aikaa ja osa tutkittavista putoaa matkan varrella pois. Poikittaistutkimuksen ongelmana taas ovat tutkittavien erilaiset tilanteet: iäkkäämmillä on ollut lapsuudessaan erilainen elinympäristö kuin nuoremmilla ja erilaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ja hankkia välineitä.

TEHTÄVÄT

1/ Miten arkitieto ja tieteellinen tieto eroavat toisistaan? Miksi arkitietoa uskotaan? Mitä hyötyä tai haittaa on arkisista käsityksistämme?

2/ Pohdi, onko viimeksi kuluneiden kymmenen vuoden aikana suomalaisten työssäkäyvien ihmisten

a) nukkuminen lisääntynyt vai vähentynyt,

b) lastenhoitoon käytetty aika lisääntynyt vai vähentynyt,

c) liikuntaan ja ulkoiluun käytetty aika lisääntynyt vai vähentynyt,

d) televisionkatselu lisääntynyt vai vähentynyt.

Pohdittuasi kysymyksiä tutustu tutkimustuloksiin sivulla 193.

3/ Mitkä ovat tieteellisen tutkimuksen tavoitteet?

4/ Millä keinoin voidaan lisätä tieteellisen tutkimuksen luotettavuutta?

5/ Määrittele

a) tutkimuksen muuttujat,

b) operationalisointi,

c) pitkittäistutkimus,

d) laadulliset ja määrälliset tutkimusmenetelmät.

6/ Tutkimuksessa on tarkoitus tutkia väkivaltaelokuvien vaikutusta lasten aggressiiviseen käyttäytymiseen. Miten operationalisoisit

a) väkivaltaelokuvien vaikutuksen,

b) aggressiivisen käytöksen?

c) Laadi tutkimussuunnitelma.

7/ Valitse jokin oppikirjassa aiemmin selostettu tutkimus, esimerkiksi Pavlovin, Banduran tai Zimbardon tutkimus.

a) Esitä hypoteesi, selosta tutkimuksen muuttujat ja tutkimuksen kulku.

b) Millä muulla tavalla samaa asiaa voitaisiin tutkia?

8/ Miksi otanta on tärkeä psykologisessa tutkimuksessa?

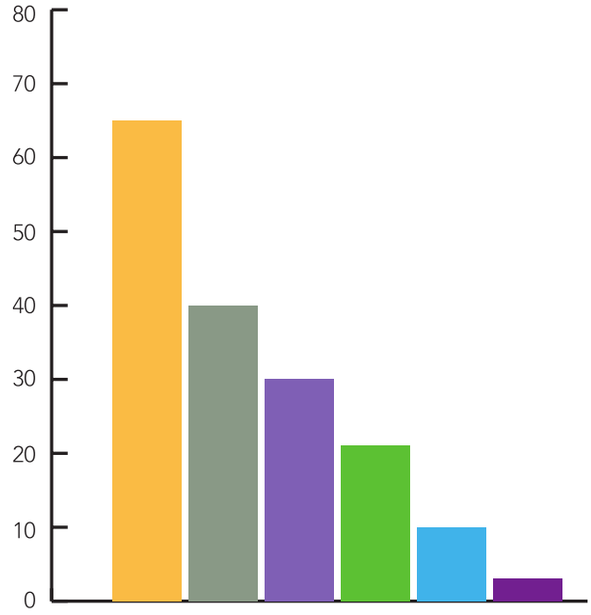
13 Psykologian tutkimusotteet

Kokeellinen tutkimus: esimerkki

Natsijohtaja Adolf Eichmann puolusteli hirmutekojaan oikeudenkäynnissä sanomalla, että hän vain totteli käskyjä. **Stanley Milgram** (1933–1984), juutalaistaustainen sosiaalipsykologi, halusi tutkia, miten pitkälle tavalliset ihmiset ovat valmiita tottelemaan käskyjä ja toimimaan epäinhimillisesti.

Milgram värväsi kokeeseensa 40 eri-ikäistä miestä eri yhteiskuntaluokista. Kokeen tarkoitus oli tutkia rangaistuksen vaikutusta oppimiseen – näin koehenkilöille sanottiin. Kokeenjohtajana toimi valkoiseen takkiin pukeutunut tutkija. Koehenkilöpareista toisesta tuli ”opettaja” ja toisesta ”oppija”. Oppijan tuli muistaa kolmikirjaimisia tavupareja. Jos oppija ei muistanut tavuparin toista puoliskoa, häntä rangaistiin sähköiskuin. Sähköiskujen voimakkuus vaihteli lievästä 15 voltista hengenvaaralliseen 450 volttiin. Rangaistuksia antava opettaja toimi toisesta huoneesta kä-

Milgramin tottelevaisuuskokeen tuloksia:



Koehenkilöt, jotka olivat valmiit antamaan hengenvaarallisen sähköiskun, % kaikista

- *Milgramin alkuperäinen tutkimus* 65 %
- *Opettaja ja uhri samassa huoneessa* 40 %
- *Opettajan piti painaa uhrin käsi metallilevylle, josta isku tuli.* 30 %
- *Tutkija antoi käskyn toisesta huoneesta puhelimitse.* 21 %
- *Opettaja näki, miten kaksi muuta opettajaa kieltäytyi jatkamasta.* 10 %
- *Opettaja sai valita vapaasti volttimäärän.* 3%

sin. Hän kuuli oppijan vastaukset, mutta ei nähnyt häntä. Oppija oli kiinnitetty tuoliin liikkumisen estämiseksi. Jo 150 voltin kohdalla opettaja epäröi. Valkotakkinen kokeenjohtaja kehotti opettajaa kuitenkin jatkamaan, hän ottaisi vastuun. Oppija voihki tuskissaan ja pyysi lopettamaan. Useimmat opettajat olivat – kokeenjohtajan vastuulla – valmiita antamaan kaikkein voimakkaimman sähköiskun. Todellisuudessa tutkittiin opettajien tottelevaisuutta. Laitteissa ei ollut lainkaan sähkövirtaa ja oppija oli näyttelijä.

Tutkijat ovat yleensä kiinnostuneita ilmiöiden välisistä syy–seuraussuhteista. Arkitilanteita tarkkailemalla emme pysty aina luotettavasti selvittämään, mikä on syy ja mikä seuraus. Milgram kyseli niin psykiatreilta, opiskelijoilta kuin tavallisilta kansalaisiltakin, kuinka monen he arvelivat antavan 150 volttia kovempia sähköiskuja. Yleensä oletettiin, että ihmiset eivät suostu antamaan tätä voimakkaampia sähköiskuja ja vain erittäin harva suostuisi hengenvaarallisen iskun antamiseen. Kokeen tulos oli toinen. Alkuperäisessä kokeessa kuolettavan iskun oli valmis antamaan 65 prosenttia koehenkilöistä. Kun koe on toistettu myöhemmin eri puolilla maailmaa, kuolettavan iskun antajia on ollut 50–80 prosenttia tutkituista. Naisten tai miesten tai eri kansallisuuksien välillä ei ole havaittu suuria eroja. Tulos antaa ajattelemisen aihetta, vaikka se ei sellaisenaan ole siirrettävissä todelliseen tilanteeseen. Toiminen palkattuna koehenkilönä saattaa lisätä halua totella kokeenjohtajaa. Kokeen suorittaminen toi kuitenkin esiin sellaisia ilmiöitä, joita arkiajattelu ei olisi paljastanut.

Milgramin alkuperäisessä tutkimuksessa voimakkaimman sähköiskun suostui antamaan 65 prosenttia tutkituista. Jos opettaja joutui koskettamaan oppijaa fyysisesti, enää 30 prosenttia oli valmis iskun antamiseen. Kun opettaja sai valita vapaasti iskun voimakkuuden, hengenvaarallisen iskun suostui antamaan vain pari henkilöä. Pohdi, mikä selittäisi nämä tulokset.

Kokeellinen menetelmä antaa hyvät mahdollisuudet tutkia ilmiöitä järjestelmällisesti. Koeasetelmaansa muokkaamalla Milgram havaitsi, että jos opettajalta vaadittiin fyysistä kontaktia uhriin, esimerkiksi käden asettamista levylle sähköiskua varten, kuolettavan iskun antajia oli enää 30 prosenttia. Jos opettajat saivat itse valita volttimäärän, kuolettavan iskun antajia oli hyvin vähän.

Koetta on arvosteltu epäinhimilliseksi ja siksi monissa sen toisinnoissa (esimerkiksi Thomas Blass 1999, Jerry M. Burger 2006) ei enää sanota annettavan 450 voltin sähköiskuja, vaan ilmoitettu maksimivolttimäärä on ollut 150. Tulokset ovat näissäkin kokeissa olleet samansuuntaisia, muun muassa Burger totesi tutkimuksissaan, että yli puolet tutkittavista oli valmis antamaan voimakkaimman sähköiskun. Kun joku muu ottaa vastuun tai auktoriteettihenkilö on läsnä, tottelevia koehenkilöitä on enemmän. Jos koehenkilöt olettavat tutkijan tai tutkimuksen takana olevan yliopiston luotettavaksi, he tottelevat herkemmin. Tilannetekijät vaikuttavat paljon. Jos tutkittava esimerkiksi näkee kahden muun kieltäytyvän antamasta sähköiskuja, hänkään ei tottele kovin helposti.

Kokeellisen tutkimuksen suorittaminen

Ongelma: Miten melu vaikuttaa keskittymiseen?
Hypoteesi: Melu heikentää keskittymistä.

Tutkija laatii ongelmaan perustuvan hypoteesin eli väittämän, esimerkiksi melu heikentää keskittymistä. Kokeessa on kaksi muuttujaa: keskittyminen ja melu. Kokeenjohtaja pystyy säätelemään **riippumatonta muuttujaa** eli koemuuttujaa (melua) ja mittaa, miten sen muutos vaikuttaa **riippuvaan muuttujaan** (keskittymiskykyyn). On mielekästä, että kokeenjohtaja säätelee vain yhtä muuttujaa kerrallaan, jotta sen vaikutus saadaan selville.

Muut muuttujat tutkija pitää vakioisina. Jos samanaikaisesti muutetaan esimerkiksi huoneen valaistusta tai lämpötilaa, emme tietäisi mikä seikka lopultakin vaikutti keskittymiseen. Keskittyminen voitaisiin operationalisoida tässä kokeessa vaikeasta tekstistä tehtyjen kysymysten vastaamispistemääränä. Meluksi ”valitaan” kovaäänisen kautta tuleva puhe, jota kukaan koehenkilöistä ei ymmärrä.

Kokeellisessa tutkimuksessa koehenkilöt jaetaan tavallisesti kahteen ryhmään: **koeryhmään** ja **kontorolliryhmään** (vertailuryhmään). Koeryhmä lukee tekstin ja vastaa kysymyksiin melussa, kontrolliryhmä melluttomassa ympäristössä. Ryhmien välinen pistemäärien ero osoittaa tutkittavan hypoteesin joko oikeaksi tai vääräksi. Tutkijan pitää varmistaa, että ero todella johtuu melusta, eikä esimerkiksi siitä, että kontrolliryhmään valikoitui keskimäärin kielellisesti lahjakkaampia henkilöitä tai sellaisia, jotka ovat tottuneet työskentelemään melussa. Siksi koeryhmän ja kontrolliryhmän pitää olla tutkittavan asian suhteen verraten samanlaiset. Tavallisesti tutkija arpoo kokeeseen osallistujat koe- ja kontrolliryhmiin, jotta ryhmät olisivat vertailukelpoisia.

Vaikka tutkija yrittää pitää kaikki muut tekijät vakioisina, saattaa ryhmien välinen ero johtua esimerkiksi jostakin **häiriömuut-**

tujasta, jota hän ei ole huomannut. Ehkä koeryhmä teki tehtävät myöhemmin kuin kontrolliryhmä ja tuloserot johtuivat väsymyksestä. Kokeen voisi tietysti suorittaa samoille koehenkilöille peräkkäisinä päivinä samaan kellonaikaan. Silloin ei voisi käyttää samaa tekstiä. Jotta tekstien vaikeuserosta ei tulisi häiriömuuttujaa, tekstien tulisi olla sisällöltään erilaisia, mutta tasoltaan yhtä vaikeita. Uusintakerralla tilanteen tuttuus saattaa kuitenkin vaikuttaa tulokseen.

Laboratoriomaiset koeolosuhteet ovat usein keinotekoiset eivätkä vastaa todellisen elämän tilanteita. Viime aikoina tutkimuksilta onkin ruvettu yhä enemmän vaatimaan niin sanottua **ekologista validiteettia** eli tulosten pitävyyttä myös laboratorion ulkopuolella. Toisaalta pelkistetyissä tilanteissa voidaan vähentää häiriötekijöitä ja tutkia ilmiön joitakin puolia tarkasti. Kokeellisessa tutkimuksessa koeryhmä saa ”käsittelyn”, esimerkiksi tekee tehtävät melussa tai saa lääkkeen, jonka vaikutusta tutkitaan. Kontrolliryhmä ei saa käsittelyä. Lääkeaineen vaikutusta tutkittaessa käytetään usein lumelääkettä eli **plaseboa**. Kummatkin ryhmät saavat samanlaisen tabletin, mutta plasebo on tavallisesti harmiton kalkkitabletti. Se, kumpi ryhmä saa oikeaa lääkettä, jää vain tutkijan tietoon. Tällöin kyseessä on niin sanottu **sokkokoe**. Joskus on tärkeää, että tutkijakaan ei tiedä, kumpi ryhmä saa oikeaa lääkettä. Hän saattaisi tahtomattaan käytöksellään paljastaa tietonsa ja vaikuttaa tulokseen. Tällöin kyseessä on niin sanottu **kaksoissokkokoe**. Vasta kokeen jälkeen tarkastetaan, mihin ryhmään kukin henkilö kuului.

Pohdi

Koehenkilöt tekevät yleensä laboratoriokokeissa, kuten ajotarkkailussa, vähemmän virheitä kuin luonnollisissa tilanteissa. Mistä tämä voisi johtua?

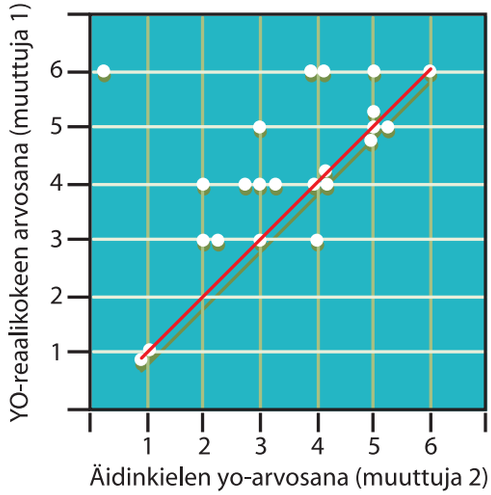
Keksi esimerkki a) urheiluun b) koulumenestykseen liittyvästä positiivisesta ja negatiivisesta korrelaatiosta.

Korrelatiivinen tutkimus

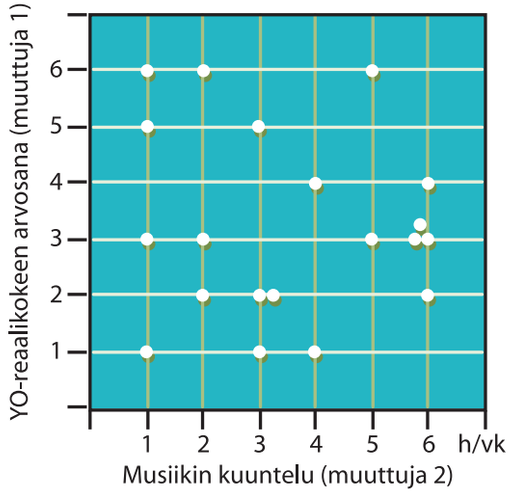
Vaikuttaako jonkin lääkkeen pitkäaikainen käyttö keskittymiskykyyn? Kokeellisella menetelmällä saisimme ehkä asian selville, mutta tutkija ei voi syöttää lääkettä koeryhmälle ja sitten pitkän ajan kuluttua vertailla koe- ja kontrolliryhmien keskittymiskykyä. Tutkija joutuu käyttämään muita menetelmiä. Hän etsii otokseen kauan ko. lääkettä käyttäneitä ja tutkii, millainen yhteys vallitsee lääkkeen käytön ja keskittymiskyvyn välillä.

Korrelatiivisen tutkimusotteen avulla pyritään selvittämään kahden tai useamman muuttujan yhteisvaihtelua, tilastollista riippuvuutta. Pituuden ja painon välillä vallitsee riippuvuus, yleensä pitkät ihmiset myös painavat enemmän. Riippuvuus ei silti ole täydellinen, sillä on myös lihavia lyhytkasvuisia ja pitkiä ja hoikkia ihmisiä.

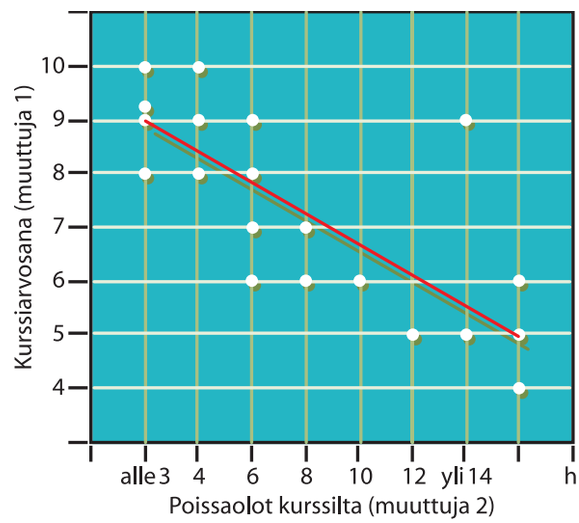
KORRELAATIOITA?



Erään lukiolaisryhmän psykologian ainereaalikokeen ja äidinkielen arvosanan välillä vallitsee huomattava positiivinen korrelaatio (r = +0.75) eli psykologian ainereaalissa hyvin menestyneet menestyvät hyvin myös äidinkielessä ja psykologian ainereaalissa huonosti menestyneet ovat menestyneet huonosti myös äidinkielessä. Piste kuvaa yhden oppilaan sijaintia ko. muuttujien suhteen. Tapaukset sijoittuvat lähelle keskimääräistä kuvaajaa.



Musiikin kuunteluun käytetyn ajan (tuntia viikossa) ja psykologian ainereaalin arvosanan välillä ei ole yhteyttä. Paljon musiikkia kuunteleva voi saada hyvän tai huonon arvosanan ainereaalissa samoin kuin vähän musiikkia kuuntelevakin. Korrelaatio lähenee nollaa ja on merkityksetön. Tapaukset näyttävät hajaantuvan koordinaatistoon.



Kurssiarvosanan ja poissaolojen välinen korrelaatio on yleensä negatiiviinen – paljon poissaolevat saavat yleensä heikompia kurssiarvosanoja kuin tunneilla mukana olleet.

Korrelatiivinen tutkimusote on suosittu ja paljon käytetty menetelmä monenlaisten yhteyksien selvittämiseen. Korrelatiivinen tutkimus tuottaa määrällistä, numeerista tietoa. Sen tyypillisiä tiedonhankintavälineitä ovat testit, kyselyt, haastattelut ja fysiologiset tutkimukset.

Korrelaatio on vastaavuussuhde, kahden muuttujan välinen tilastollinen yhteys. Se ei ole syy–seuraussuhde, eli se ei kerro mitään siitä, kumpi muuttuja yhteyden aiheuttaa. Korrelaatio voi tosin antaa vihjeitä yhteyden syistä. Korkea korrelaatio kertoo siitä, että tutkittavien ilmiöiden välillä on voimakas yhteys.

Hollantilaiset tutkijat havaitsivat aikoinaan oudon korrelaation: seudun lapsimäärän ja seudulla pesivien haikaroiden määrän välillä vallitsi huomattava positiivinen korrelaatio. Niillä seuduilla, joissa oli paljon lapsia, oli myös paljon haikaroita. Houkuttelivatko lapset haikaroita vai päinvastoin? Korrelaatio sai kuitenkin luontevan selityksen: Kattohaikara suosii omakotitalojen kattoja. Runsaslapsisilla seuduilla oli paljon omakotitaloja.

Jos opiskelijoiden äidinkielen kirjoittamisen arvosanojen ja vuodessa luetun romaanimäärän välillä vallitsee voimakas positiivinen korrelaatio, hyvän arvosanan saaneet ovat lukeneet paljon ja heikon arvosanan saaneet ovat lukeneet vähän. Tavallisesti ajatellaan, että lukeminen lisää kirjoitustaitoja. Toisaalta voidaan ajatella, että kirjoitustaitoinen nauttii kielestä ja kirjoittamisesta ja lukee mielellään. Kumpikaan ei ole välttämättä syy tai seuraus. Yhteyden takana on todennäköisesti kolmas tekijä, kielellinen lahjakkuus, joka vaikuttaa sekä lukuharrastukseen että kirjoitustaitoon.

Kahden muuttujan välinen korrelaatiokerroin (r) voidaan laskea matemaattis-tilastollisin menetelmin. Korrelaation arvo vaihtelee –1 ja +1 välillä. Korrelaatiokerroin +0.80–+1.00 ilmaisee voimakasta positiivista korrelaatiota eli muuttujien välinen yhteys on suuri. Huomattava korrelaatio vaihtelee +0.60 ja 0.80 välillä. Nollakorrelaatio kertoo, että kahden tutkitun muuttujan välillä ei ole yhteyttä. Kun korrelaatio lähenee –1.00:tä, yhteys on voimakkaasti negatiivinen. Jos edellisessä esimerkissä kaikki romaaneja lukevat saisivat heikkoja arvosanoja kirjoittamisessa ja romaaneja lukemattomat kiitettäviä arvosanoja, korrelaatio olisi negatiivinen.

LISÄTIETOA

TILASTOJA TARVITAAN

Tilastot ovat tutkijoiden työkaluja. Ne kertovat ilmiöstä sen puolen, jota on mitattu. Tilastot osoittavat, miten asiat keskimäärin ovat. Tilastojen perusteella voidaan nopeasti tarkistaa, toteutuiko jokin ennuste tai oliko väite totta. Numeerista tietoa voi helposti vertailla ja päivittää uudelleen. Tilastoja voidaan visualisoida taulukoiksi ja diagrammeiksi, mikä usein auttaa asian ymmärtämistä. Toisaalta jokin tärkeä seikka voi jäädä tilastoissa piiloon.

Oppilaitos saattaa kehua sillä, että opiskelijoiden päättöarvostelun tulokset ovat keskimäärin parantuneet vuosi vuodelta. Tulosten hajonnan tarkastelu paljastaa, että parhaiden ja tavanomaisten tulosten määrä on pysynyt ennallaan, mutta huonojen tulosten määrä on laskenut voimakkaasti, mikä nostaa koulun tulosten keskiarvoa. Toinen tilasto kertoo, että opintonsa keskeyttäneiden määrä on moninkertaistunut. Keskiarvojen nousu saattaakin kertoa siitä, että koulu ei ole onnistunut riittävästi tukemaan niitä oppilaita, joilla on ongelmia.

Ongelmallisia ovat myös sellaiset tilastot, joissa hyvin pieni otos ilmoitetaan prosentteina.

Jos esimerkiksi johonkin harvinaiseen tautiin sairastuneista ilmoitetaan ”sairastuneita on 50 prosenttia enemmän kuin viime vuonna” mielikuva vääristyy. Todellisuudessa ehkä kahden aiemmin sairastuneen lisäksi yksi sairastui. Tilastoa lukevan mielessä harvinainen sairaus ”muuttui” kovin yleiseksi. Tilastoja tulkitessa taustatiedot ovat tärkeitä.

Tapaustutkimus

Tapaustutkimus voi kohdistua yksilöön, ryhmään tai johonkin tapahtumaan.

Yksilöllisen tapaustutkimuksen tavoitteena on saada syvällistä tietoa tutkittavasta ja suunnitella sen perusteella jatkoa: hoitotoimenpiteitä, työnohjausta tai kuntoutusta. Tavallisimmin yksilöllinen tapaustutkimus tehdään psyykkisten ongelmien, esimerkiksi asiakkaan paniikkihäiriön selvittämiseksi. Myös työhön tai koulutukseen soveltuvuuden tai luovien henkilöiden persoonallisuuden kartoittamiset ovat tavallisesti yksilöllisiä tapaustutkimuksia.

Selvittäessään henkilön ongelmia psykologi voi käyttää tiedonhankintamenetelminä erilaisia testejä, haastatella häntä ja hänen lähipiiriään tai tarkkailla hänen toimintaansa. Tapaustutkimuksissa käytetään tavallisesti laadullisia menetelmiä, mutta esimerkiksi monet testit tuottavat myös määrällistä tietoa. Yleensä yksilötutkimuksissa tietoa hankitaan useilla menetelmillä. Testauksen lisäksi psykologi tavallisesti haastattelee tutkittavaa ja hänen lähipiiriään.

Yksilötutkimuksen tuloksia ei voi yleistää edes samankaltaisiin tapauksiin, ainoastaan voidaan verrata eri aikoina samalle henkilölle tehtyjen tutkimusten tuloksia. Toisaalta useista samankaltaisista yksittäistapauksista saatetaan saada viitteitä ilmiön yleisyydestä. Jos esimerkiksi koulukiusaamiseen syyllistyneiden haastattelussa saadaan tietoa heidän omista koti- ja kouluongelmistaan, voidaan tutkia, olisiko tulos missään määrin yleistettä-

vissä. Muutaman tapauksen nojalla yleistyksiä ei voida tehdä.

Joskus tapaustutkimus tehdään olemassa olevien aineistojen, dokumenttien, kirjeiden tai päiväkirjojen perusteella tai henkilön tunteneita ihmisiä haastattelemalla. Tällöin kyseessä on niin sanottu **biografinen** eli elämäkerrallinen tutkimus. Monien tunnettujen luovien taiteilijoiden älykkyyttä tai persoonallisuutta tai luomistyön vaiheita on arvioitu jälkikäteen tällaisen materiaalin perusteella. Tutkija voi myös käyttää hyväkseen jo olemassa olevien tapausten tietoja (esimerkiksi tietoja liikenneonnettomuuksista) ja tutkia tapahtumien yhteyksiä muiden menetelmien avulla.

TEHTÄVÄT

1/ Pohdi tutkimusotteiden (kokeellinen tutkimus, korrelatiivinen tutkimus, kenttätutkimus ja tapaustutkimus)

a) luotettavuutta,

b) objektiivisuutta,

c) yleistettävyyttä.

2/ Eräässä luokkatilanteessa tehdyssä tutkimuksessa jokainen oppilas antoi sekä itselleen ja että luokkatovereilleen pisteitä sen suhteen, kuinka paljon he halusivat elämäänsä jännitystä, sekä sen suhteen, kuinka paljon heissä oli empatiaa (myötäelämisen kyky). Tämän jälkeen arvioiden välille laskettiin korrelaatio. Omien arvioiden ja muiden antamien arvioiden välinen korrelaatio oli jännityksen tarpeen kohdalla +.70. Empatian kohdalla omien arvioiden ja muiden arvioiden korrelaatio oli +.20. Tulkitse tulos ja pohdi syitä tällaiseen tulokseen.

3/ Millaisia etuja ja ongelmia liittyy laboratoriossa suoritettavaan kokeelliseen tutkimukseen? Millaiset ilmiöt soveltuvat hyvin laboratoriossa tutkittaviksi?

4/ Suunnittele tutkimus, jossa tutkit, miten liikenneasenteet eroavat juuri ajokortin saaneiden ja kaksi vuotta ajaneiden välillä. Rajaa ongelma, laadi hypoteesi, operationalisoi liikenneasenteet, valitse tutkittavat (otos), muodosta tutkittavat ryhmät, valitse tutkimusote ja tiedonhankintamenetelmä sekä kerro, miten käsittelisit aineistoa.

5/ Miten tutkisit kuljettajien iän ja onnettomuusriskin välistä yhteyttä? Laadi tutkimussuunnitelma

a) pitkittäistutkimuksena,

b) poikittaistutkimuksena.

6/ Mitkä ovat riippuva ja riippumaton muuttuja

a) Milgramin tottelevaisuuskokeessa ja

b) Melun vaikutus keskittymiskykyyn -kokeessa?

c) Millaisia häiriömuuttujia edellä mainituissa kokeissa voi ilmetä?

14 Psykologian tiedonhankintavälineet

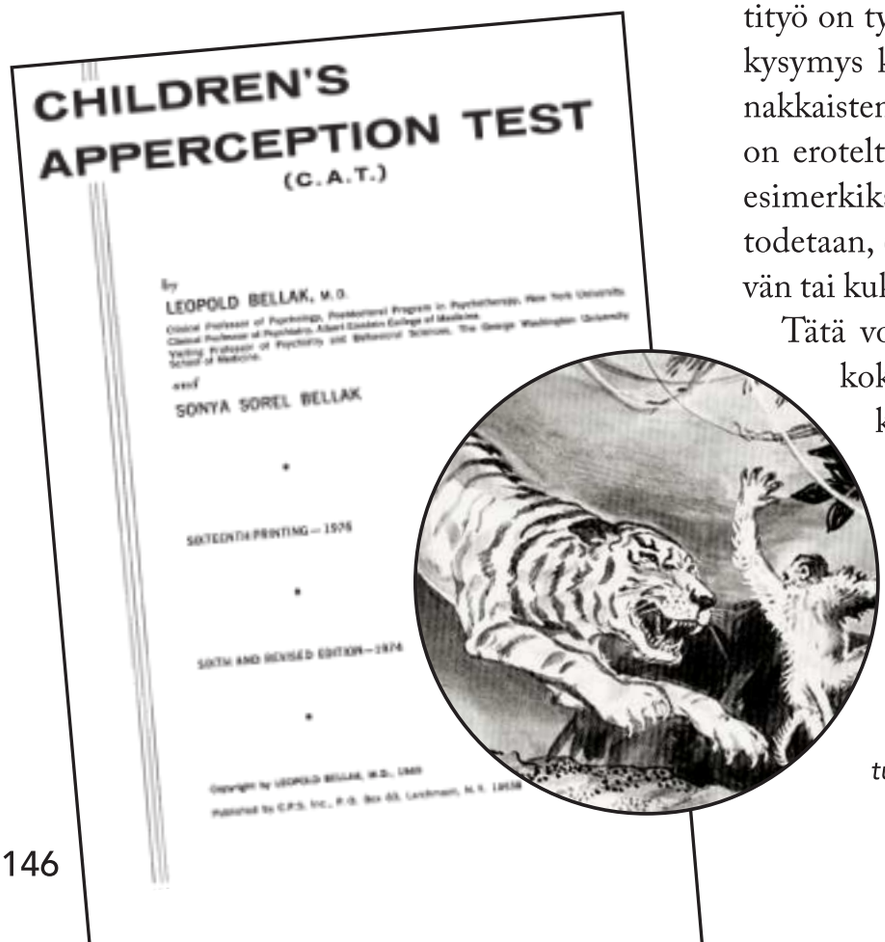
Psykologiset testit

Arkielämässä ihmiset ”testaavat” monenlaisia asioita partnerin luotettavuudesta huulipunan kestoon. Psykologiassa testaamisella ja kokeilla on eroa. Psykologiset testit ovat yliopistossa tai tutkimuslaitoksessa ennalta laadittuja valmiita ja koeteltuja tehtäväsarjoja. Testiin on kehittelyvaiheessa laadittu pisteitys ja normiarvot, joihin yksilön suorituksia voidaan verrata. Psykologinen koe taas suunnitellaan kutakin ongelmaa varten erikseen.

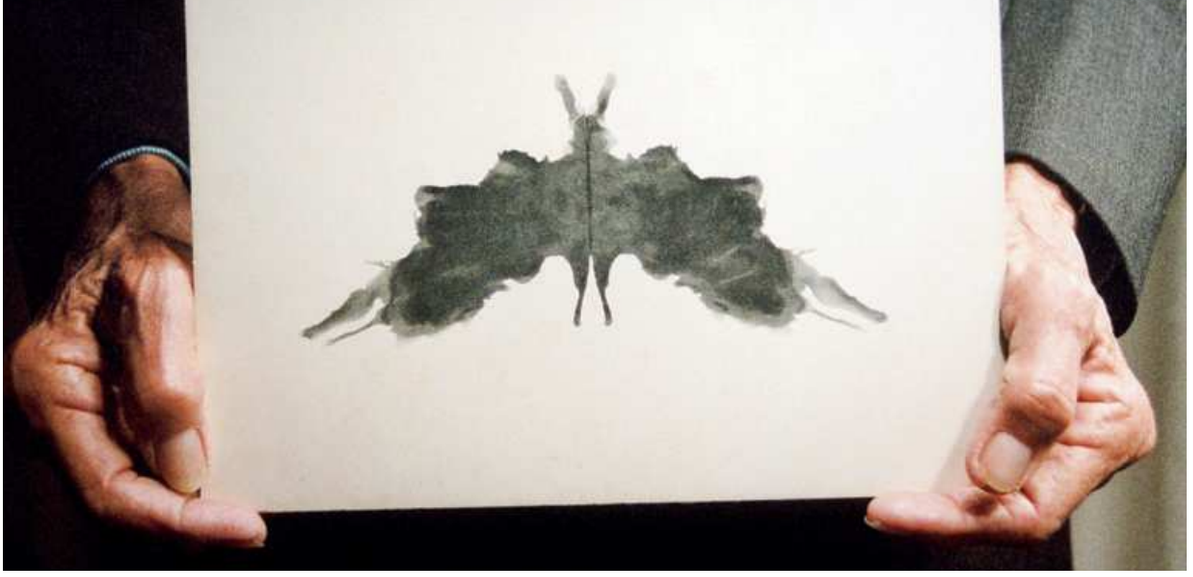
Ammattipsykologit käyttävät testejä lähinnä persoonallisuuden, älykkyyden tai psyykkisten häiriöiden kartoituksessa, ammattisoveltuvuuden tutkimisessa, pääsykoekuulusteluissa tai muussa tilanteessa, jossa tarvitaan tietoa yksilön ominaisuuksista. Mielipiteiden, asenteiden ja arvojen tutkimiseen on myös laadittu erilaisia kyselylomakkeita ja mittareita, joista osa on muovattu testiksi saakka. Testaus on tavallisesti yksilösuoritus, mutta testit voidaan esittää myös suurelle joukolle kerralla, kuten armeijassa tai soveltuvuuskokeissa usein tehdään.

Testin mukauttamista tietyn maan tai kielialueen tarpeisiin sanotaan **standardoinniksi**. Standardointi sisältää kaiken sen valmistelutyön, jota testin käyttöönotto edellyttää. Standardoidut testit ovat suojattuja, niitä saavat käyttää vain ammattipsykologit. Standardointityö on työlästä ja vie usein vuosia. Jokainen kysymys kokeillaan käytännössä, usein rinnakkaisten menetelmien avulla. Testitehtävien on eroteltava ihmiset selvästi toisistaan. Jos esimerkiksi älykkyystestin kokeiluvaiheessa todetaan, että kaikki osaavat ratkaista tehtävän tai kukaan ei selviä siitä, tehtävä hylätään.

Tätä voisi verrata suuren oppilasryhmän kokeeseen. Jos kaikki oppilaat saavat kympin tai kaikki saavat nelosen,



*Lasten **kuvakertomustestissä** lasten tulee kertoa tarina annettuihin kuviin. Testattavat projisoivat kuviin tunteitaan ja muita mieltään askarruttavia asioita. Menetelmään perehtynyt psykologi pystyy tulkitsemaan projektiot.*



Persoonallisuutta ja motiiveja voidaan tutkia muun muassa musteläiskätestien avulla. Tunnetussa Roscharcin musteläiskätestissä testattava kertoo, mitä kaikkea hän kuvassa näkee.

koe ei erottele kunnolla. Lähtöoletushan on se, että ihmiset eroavat ominaisuuksiltaan.

Testin standardoinnilla pyritään löytämään kunkin muuttujan keskimääräinen arvo eli normiarvo. Normiarvoon voidaan verrata yksilön saamia tuloksia ja todeta, onko yksilö ko. ominaisuuden suhteen keskiarvon ylä- vai alapuolella.

Hyvän testin ominaisuuksia ovat
- erottelukyky
- pysyvyys (reliabiliteetti)
- pätevyys (validiteetti)
- objektiivisuus
- tehokkuus.

Jos kaksi testiä, joiden tulisi mitata samaa ominaisuutta, antaa aivan eri tuloksen, jompikumpi tai molemmat valehtelevat. Testi on **pysyvä** (reliaabeli), kun uusintatutkimus tai rinnakkaisen menetelmän käyttäminen tuottaa saman tuloksen. Jos tutkittava saa esimerkiksi havaintojen tarkkuutta mittaavassa testissä parin viikon välein joka kerran erilaiset arvot, testi ei ole luotettava. Tuskin hänen havaintokykynsä jatkuvasti muuttuu.

Hyvä testi on myös **pätevä** (validi), eli se mittaa sitä, mitä se on tarkoitettu mittaamaan. Jos tiedämme jostakusta henkilöstä, että hän on hyvin kuohahteleva ja lyhytjännitteinen ja hän saa testissä näiden ominaisuuksien kohdalla minimipisteet, testi ei ole pätevä. Testin on oltava myös **objektiivinen**, eli tutkijan henkilökohtaiset käsitykset eivät saa vaikuttaa, ja testin tulee antaa sama tulos, vaikka testaaja vaihtuu. Hyvä testi on myös **tehokas**, eli helppo käyttää, pisteittää ja tulkita.

Testit voidaan ryhmitellä sen mukaan, mitä ominaisuutta ne mittaavat. Älykkyys- ja kykytestejä tarvitaan lähinnä ammatinvalinnan, oppimisongelmien ja koulutussoveltuvuuden tutkimisessa. Persoonallisuustestejä käytetään muun muassa soveltuvuustutkimuksissa tai psyykkisten häiriöiden oireita tai hoitoa kartoitettaessa. Neuropsykologisia testejä tarvitaan lähinnä aivoperäisten hahmotus-, tarkkaavaisuus- tai muistihäiriöiden tai puheeseen ja kieleen liittyvien ongelmien kohdalla.

Pelkkien testien perusteella ketään ei viedä hoitoon tai valita työtehtävään. Testaukseen liittyy aina muitakin menetelmiä, kuten haastattelu tai aiempien työpaikkojen ja oppilaitosten lausunnot. Testausta käytetään muiden tiedonhankintavälineiden rinnalla kokonaiskuvan luomisessa ihmisen persoonallisuudesta tai älykkyydestä.

LISÄTIETOA

WAIS-testi (Wechsler Adult Intelligence Scale) on tunnettu ja paljon käytetty älykkyystesti, joka sisältää useita osatestejä. Kuutiotestissä testattavan on muodostettava mallikuvion mukainen kuvio määräajassa.

ESIMERKKEJÄ ÄLYKKYYSTESTITEHTÄVISTÄ

Älykkyyden määrittely ja mittaaminen on osoittautunut hankalaksi, sillä älykkyys koostuu monesta osatekijästä. Älykkyystesteissä älykkyyden osa-alueita, kuten matemaattista tai kielellistä lahjakkuutta, havaintojen tarkkuutta tai muistia tutkitaan tietyntyyppisistä tehtävistä selviytymisenä. Nykyisin käytössä olevat älykkyystestit on normitettu niin, että älykkyyden keskiarvoksi tulee 100. Väestöstä 95 prosenttia sijoittuu älykkyysosamäärältään (ÄO) välille 130 ja 70. Alle 70 ÄO kertoo normaalia heikommasta älykkyydestä. Jos ihmisen ÄO ylittää 130, kyseessä on poikkeuksellisen suuri ÄO, sellainen, johon yltää pari prosenttia väestöstä.

Perinteisiä älykkyystestejä kohtaan on esitetty viime aikoina paljon kritiikkiä, sillä testit painottavat kielellisiä kykyjä sekä loogista ja matemaattista päättelyä. Sosiaalista selviytymistä, empatiaa ja psykomotorisia taitoja testeissä mitataan harvoin. Väestön keskimääräinen älykkyys on perinteisillä testeillä mitattuna noussut selvästi viimeisten kolmenkymmenen vuoden aikana; kyseenalaista on, onko älykkyys todella lisääntynyt vai tehtävätyypit vain tulleet tutuiksi. Muutama vuosikymmen sitten harva ihminen puuhasteli sellaisten ”älypähkinöiden” kanssa, joita nykyiset alakoulun oppikirjat sisältävät. Toisaalta monet tutkijat uskovat, että yhteiskunnan muuttuminen entistä monimutkaisemmaksi lisää ympäristön virikkeellisyyttä ja siten kehittää myös älyä.

Älykkyyden eri osa-alueita tutkitaan muun muassa seuraavanlaisilla tehtävillä:

Kielellistä lahjakkuutta ja kielen suhteiden tajua tutkitaan esimerkiksi seuraavanlaisilla tehtävillä:

1. Mikä on säästäväisen vastakohta?
   saita, halpa, rikas, tuhlaava, arvokas

2. Mikä sana ei kuulu joukkoon?
   a. kissa, hiiri, koira, lintu, sika
   b. huutaa, kertoa, naulata, laulaa, kuiskata
   c. utas, akerto, ritana, gendela

3. Etsi synonyymit
   surullinen, iloinen, rauhallinen,
   viekas, vilkas, katala

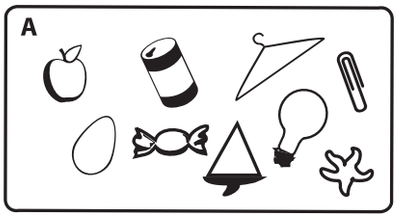
4. Mikä sana sopii jokaisen tavun tai kirjaimen loppuosaksi? Kirjoita sana viivalle.

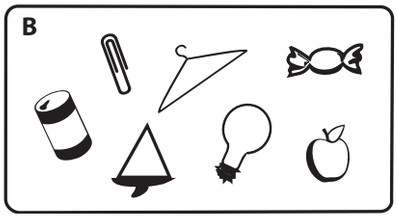
KAP
T
KIP _____
P
TEL

5. Täydennä virkkeeksi.

_____ kaikki _____
_____ häntä, ei hän
_____ _____
_____
_____
työtään valmiiksi.

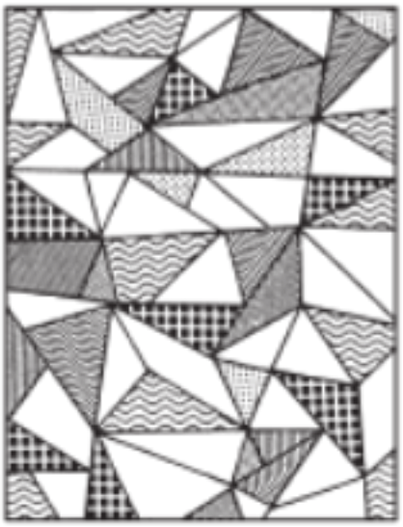
Havaintojen tarkkuutta voidaan tutkia esimerkiksi seuraavanlaisella tehtävällä: Peitä kuva B. Katso parikymmentä sekuntia kuvaa A. Peitä se ja katso nyt kuvaa B. Mitkä esineet puuttuvat?





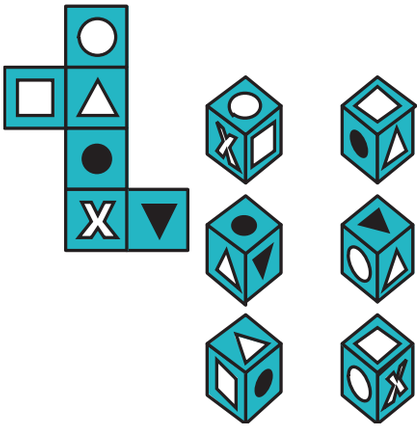
Avaruudellista hahmottamista tutkitaan muun muassa seuraavanlaisilla tehtävillä:

1. Etsi kuvioon piilotettu viisisakarainen tähti.

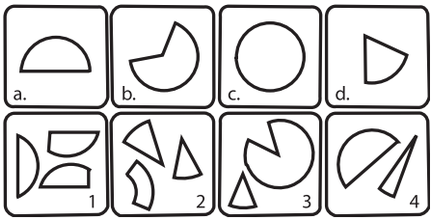


Matemaattista lahjakkuutta ja loogista päättelyä tutkitaan muun muassa seuraavanlaisilla tehtävillä:

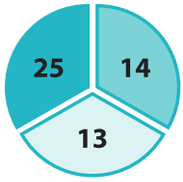
2. Mikä kuutioista on levitettynä mallikuviossa?

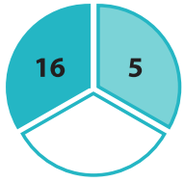


3. Yksi ylärivin kuvioista on pilkottuna alemmassa rivissä. Mikä?



1. Mikä numero tulee tyhjään tilaan?





2. Mikä kuvioista ei sovi joukkoon?

3. Kolmasosa palkasta menee veroihin. Paljonko palkka on, jos veroihin menee 710 euroa?

_____

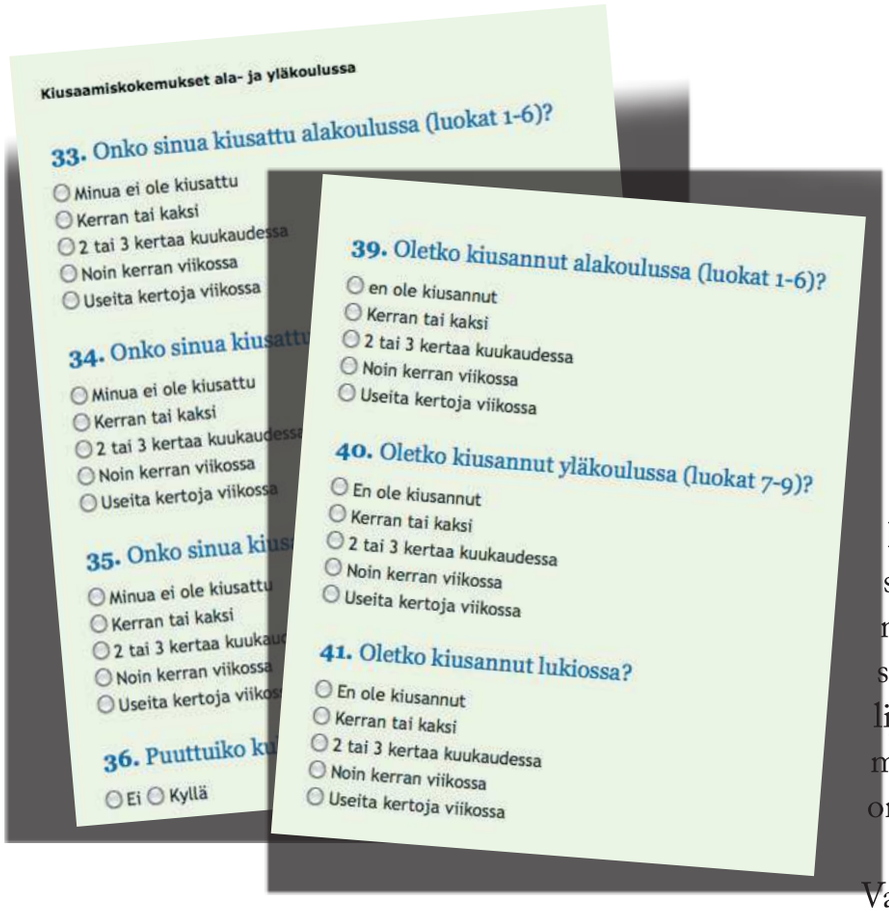
Pohdi

Millainen on hyvä haastattelija?

Haastattelu

Haastattelua tarvitaan niin työhönottotilanteissa, kouluvaikeuksissa kuin mielenterveyden ongelmissakin. Haastattelun käyttö vaihtelee erilaisesta neuvonnasta ja oppimisvaikeuksien ja perheongelmien kartoituksesta kliinisiin haastatteluihin (psyykkisten häiriöiden tutkimiseen). Vapaamuotoinen avoin haastattelu noudattaa keskustelun piirteitä, jolloin haastateltavan vastausvapaus on melko suuri. Strukturoitu haastattelu sisältää ennalta laaditut kysymykset, jotka esitetään kaikille haastateltaville samanlaisina ja samassa järjestyksessä. Teemahaastattelussa pitäydytään kaikkien haastateltavien kohdalla samassa aiheessa, mutta kysymykset eivät etene tiukasti samassa järjestyksessä ja samassa muodossa.

Haastattelua täydennetään usein nauhoittamalla tai videoimalla keskustelut. Näin voidaan tutkia tarkemmin äänenpainoja, ilmeitä ja eleitä, taukoja ja muita ei-kielellisiä merkkejä. Kun voidaan palata tiettyihin ongelmakohtiin, tulkinnan tarkkuus paranee. Haastattelun etuja ovat henkilökohtaisuus



Turun yliopistossa toteutettiin vuonna 2012 kyselytutkimus korkeakoulukiusaamisesta. Aloite kiusaamisen tutkimiseen tuli opiskelijoilta. Kyselyn pohjalta pyritään luomaan malli kiusaamistilanteiden ratkaisemiseksi.

ja asioiden tarkentamisen mahdollisuudet. Toisaalta henkilöiden välinen kontakti voi olla jännitteinen tai haastattelija voi tahtomattaan johdatella asioita tiettyyn suuntaan tai aiheuttaa haastateltavassa tietynlaisia tunteita. Eri ihmisille haastateltavat kertovat eri asioita. Haastattelun tulos voi olla hyvinkin erilainen, jos haastattelijana on nuori nainen tai iäkäs mies. Myös haastattelija saattaa tulkita vastauksia omien ennakko-odotustensa mukaisesti.

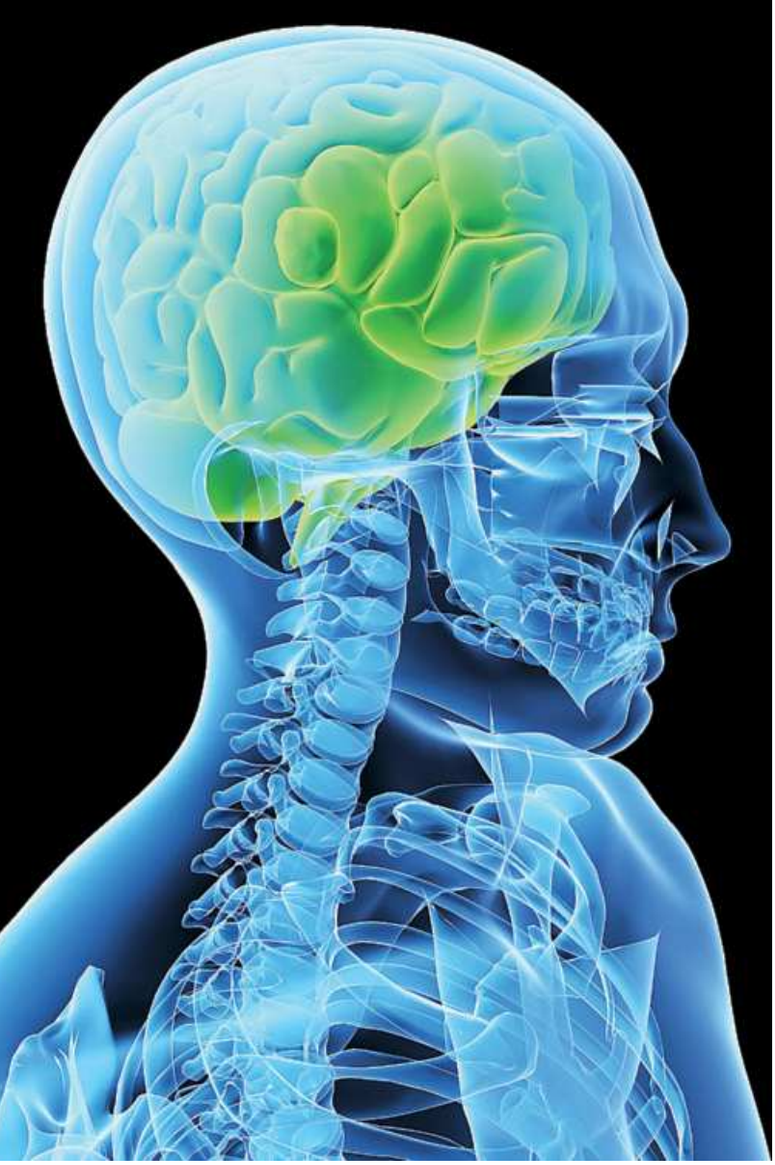
Virhemahdollisuuksista huolimatta haastattelu on monissa tilanteissa tärkeä tiedonhankintaväline. Luotettavuutta voidaan lisätä rinnakkaismenetelmien, esimerkiksi kyselyn tai toisen haastattelijan avulla.

Kysely

Erilaisia **kyselyjä** ja arviointilomakkeita suositaan asenne-, kulutus- ja mielipidekartoituksissa sekä terveydentilan tutkimisessa. Kyselyjen avulla saadaan nopeasti suuren joukon mielipiteet ja arvioinnit. Jos kaikki täyttävät lomakkeen samanaikaisesti (esimerkiksi opiskelijat luennon aikana) vastaamattomuusprosentti jää pieneksi, ja tilanne on melko samanlainen kaikille.

Kyselyihin sisältyy myös ongelmia. Vastaajat eivät aina ymmärrä kysymyksiä samalla tavalla. Postitetun lomakkeen saattaa täyttää muu kuin tutkimukseen valittu henkilö. Lomakkeiden käsitteet tuottavat usein vaikeuksia. Ne tulisi määritellä tarkasti. ”Usein” saattaa tarkoittaa toiselle kertaa viikossa, toiselle kertaa päivässä. Muutenkin kysymysten sanavalinnat ja järjestys kannattaa suunnitella huolella, sillä monesti edellinen kysymys vaikuttaa seuraavaan vastaamiseen. Strukturoitujen kyselyjen vastausvaihtoehdot eivät myöskään kata kaikkia tapauksia ja vastaajasta saattaa usein tuntua siltä, ettei mikään vaihtoehto sovi häneen.

Kyselyjä ja erilaisia itsearviointeja toteutetaan paljon internetin välityksellä. Verkkokyselyn avulla tutkija saa kerralla nopeasti suuren otoksen mielipiteet, vastaaminen on helppoa ja edullista. Etuna onkin suuri vastaajamäärä. Toisaalta vastaajajoukko voi olla melko yksipuolinen, koska esimerkiksi ikääntyneet kaihtavat internetissä vastaamista. Vastaajat saattavat joskus pilailla tai vastata epärehellisesti.



Mielipidekyselyjen vastaaja-aktiivisuutta pyritään usein lisäämään erilaisin palkinnoin. Jos vastaajan on itse postitettava lomake, vastausprosentti on yleensä pienempi kuin silloin, kun haastattelija käy suorittamassa kyselyn henkilökohtaisesti.

Tarkkailu

Monista tilanteista saadaan helposti tietoa tarkkailun eli havainnoinnin avulla. Itsehavainnoinnissa tutkittava kertoo omista tuntemuksistaan ja vastaa tiettyihin kysymyksiin. Tutkittava voi kuitenkin salata tai tahallisesti peitellä asioita. Kaikissa psykologisissa menetelmissä on mukana **itsetarkkailua**, sillä ihminen kertoo aina sen, minkä itse kokee oikeaksi ja tarpeelliseksi. Muistinvaraiseen itsetarkkailuun sisältyy aina enemmän virhemahdollisuuksia. Varhaisten muistojen mieleen palauttaminen luotettavasti on vaikeaa, sillä kokemus muovaa muistoja. Ihmisiin voidaan myös ”istuttaa” muistoja. Kun koehenkilöille kerrotaan tapahtumista, joihin liitetään heidän omia lapsuuskuviaan tai muistojaan, he kertovat myöhemmin kokeneensa kerrotut asiat, vaikka näin ei ole tapahtunut. Ihminen torjuu myös epämiellyttäviä tapahtumia, sillä tiedostamaton suojelee psyykeä, jotta tilanne ei kävisi liian ahdistavaksi.

Muiden havainnointi (observointi) on suunniteltua ja järjestelmällistä tarkkailua. Psykologi saattaa tarkkailla lapsia leikkitilanteessa, avioparin keskinäistä viestintää tai

Pohdi

Mitä seikkoja tulisi ottaa huomioon laadittaessa kyselylomaketta, jolla tutkitaan lukiolaisten kouluviihtyvyyttä?

Nukkumista ja unta tutkitaan monissa unilaboratorioissa ympäri maailmaa. Tutkittavan kasvoihin on kiinnitetty elektrodeja, joiden avulla seurataan aivojen aktiivisuutta unen aikana. Unirytmiä analysoimalla voidaan diagnosoida unihäiriöitä ja selvittää niiden syitä. Unitutkimuksilla voidaan myös selvittää yksilön omaa biologista rytmiä, joka säätelee hänen vireystilaansa.

työpaikan ilmapiiriä esimerkiksi puheenvuorojen, katsekontaktien ja muun ryhmätoiminnan perusteella. Joskus tarkkailu tapahtuu yksipuolisen ikkunan läpi, jolloin vain tarkkailijat näkevät tilanteen. Tarkkailu voi tapahtua sekä aidoissa että lavastetuissa tilanteissa. Tilanteiden videointi helpottaa ilmiöiden tutkimista, koska osavaiheisiin voidaan palata uudelleen ja huomata nopeasti ohikiitäviä ilmeitä ja muita vihjeitä.

Osallistuvassa tarkkailussa tutkija on mukana selvitystä vaativissa tilanteissa. Hän yrittää esimerkiksi yhdessä työntekijöiden kanssa kartoittaa työpaikan ihmissuhteisiin ja viestintään liittyviä ongelmia ja löytää niihin ratkaisuja.

Fysiologiset tutkimukset

Fysiologiset mittaukset varmistavat ja tarkentavat psykologisin menetelmin saatuja tuloksia. Niiden avulla voidaan selvittää esimerkiksi kiihtymystä tietyn tunnetilan aikana, stressitasoa tai hormonaalisia muutoksia psyykkisten toimintojen yhteydessä (esimerkiksi viha, pelko, mielihyvä). Tavallisimpia menetelmiä ovat erilaiset aivotoiminnan rekisteröinnit, kuten aivojen sähköisen toiminnan mittaus (**EEG**) tai monet aivojen verenkierron ja aineenvaihdunnan mittaukset erilaisten psyykkisten toimintojen aikana. Kun koehenkilö suorittaa jotakin tehtävää, esimerkiksi lukee tai puhuu, voidaan selvittää, mitkä aivoalueet

osallistuvat kyseiseen toimintaan. Kun henkilö katselee kuvia, aivojen takaraivolohko aktivoituu, mikä näkyy aivokuvauslaitteissa. Jos hän samalla kertoo näkemästään ääneen, näkyy vilkasta verenkiertoa ohimolohkojen puhetta säätelevillä alueilla. Erittäin tärkeitä mittaukset ovatkin aivovaurioiden ja aivojen toimintahäiriöiden tunnistamisessa ja hoidossa.

Nykyiset tekniset laitteet ovat pitkälle kehittyneitä ja niiden avulla voidaan saada tarkkaa tietoa aivojen toiminnasta. Tutkimustulosten perusteella voidaan yhä useammin korjata sellaisia vammoja, joita aiemmin ei voitu hoitaa. Myös ikääntyvien elämää voidaan helpottaa. Uusien tutkimusmenetelmien avulla voidaan kehittää yksilökohtaisesti tarkennettuja kuntoutusmenetelmiä ja parantaa sairastuneiden elämänlaatua. Erilaisia lukemisen, kirjoittamisen ja puheen häiriöitä pystytään myös hoitamaan ajoissa.

PSYKOLOGIAN TUTKIMUSOTTEET JA NIIDEN KÄYTTÄMIÄ TIEDONHANKINTAVÄLINEITÄ

Tutkimusote	**Tiedonhankinta-välineet**	**Tyypillistä**	**Esimerkki**
KOKEELLISET TUTKIMUSOTTEET			
Kokeellinen tutkimusote	testit, fysiologiset tutkimukset, erilaiset kokeelliset tehtävät	kokeenjohtaja voi säädellä koemuuttujaa, syy–seuraus selville	alkoholin vaikutus (x) reaktionopeuteen (y), aiheuttaako x y:n?
EI-KOKEELLISET TUTKIMUSOTTEET			
Korrelatiivinen tutkimus	testit, kyselyt, haastattelut, fysiologiset tutkimukset, muut aineistot	muuttujien välinen vastaavuus; syy ja seuraus eivät selviä suoraan	oppiaineen arvosanan (x) ja ko. aineeseen käytetyn opiskeluajan (y) yhteys, vallitseeko x:n ja y:n välillä yhteys?
Kenttä-tutkimus	testit, kyselyt, tarkkailut, muut tehtävät	tehdään laboratorion ulkopuolella, myös kenttäkoe mahdollinen	mielipidemittaukset, asennemittaukset, kyselyt, verkkokyselyt
Tapaus-tutkimus	testit, haastattelut, kyselyt, tarkkailut, fysiologiset tutkimukset	yksilö- tai ryhmätutkimus, jossa selvitetään asiakkaan ongelmia tai hankitaan syvällistä tietoa tapahtumasta	älykkyyden tai persoonallisuuden tutkiminen, neurologisten oireiden selvittäminen diagnoosia tai soveltuvuutta varten

Kaikkien tutkimusotteiden tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvailu ja/tai selittäminen.
Kokeellisen menetelmän avulla saadaan luotettavimmin selville syy–seuraussuhde.
Korrelatiivisen tutkimuksen tavoitteena on osoittaa muuttujien tilastollinen yhteys.

TEHTÄVÄT

1/ Mikä on psykologisen kokeen ja psykologisen testin ero?

2/ Pohdi, mikä tutkimusote ja tiedonhankintaväline sopisivat parhaiten

a) selvittämään negatiivisen arvostelun vaikutusta nuorten itsetuntoon,

b) opiskelijoiden oppimismotivaation tutkimiseen,

c) selvittämään, miten liikenneasenteet muuttuvat autokoulun käymisen jälkeen,

d) lasten koulumenestyksen ja vanhempien koulutustaustan välisen yhteyden tutkimiseen.

3/ Helsingin Sanomat teetti TNS-Gallupilla laajan verkkokyselyn syksyllä 2011 suomalaisten moraaliasenteista. Tutkimukseen vastasi noin tuhat 15–74-vuotiasta suomalaista. Tutkittavien tuli ottaa kantaa parisuhdetta, työelämää ja yhteiskuntaa koskeviin väitteisiin. Alla olevassa taulukossa on poimintoja tuloksista.

VASTAUKSET KYSELYYN *% vastanneista*	*Hyväksyn*	*Hyväksyn jossakin tilanteessa*	*En hyväksy ollenkaan*	*En osaa sanoa*
Lapsen tukistaminen	*16*	*43*	*36*	*5*
Puolison tekstiviestien lukeminen salaa	*4*	*26*	*67*	*4*
Toimistotarvikkeiden ottaminen töistä itselle tai perheenjäsenille	*8*	*37*	*52*	*3*
Jääminen töistä sairauslomalle päiväksi tai pariksi krapulan vuoksi	*2*	*13*	*83*	*3*
Julkisilla kulkuvälineillä kulkeminen ilman lippua	*5*	*26*	*66*	*3*
Terroristien tappaminen	*25*	*36*	*31*	*8*

Lähde: TNS-Gallup/HS

Pohdi tällaisten kyselyjen ja vastausasteikkojen etuja ja haittoja.

Miten "hyväksyn jossakin tilanteessa" vaikuttaa vastaamiseen? Mihin suuntaan arvelisit tulosten muuttuvan, jos vastaajan olisi pakko valita vain hyväksyn tai en hyväksy -vaihtoehdoista? Miten tuloksiin vaikuttaa se, että vastaukset on annettu verkossa? Millä menetelmillä voitaisiin tarkistaa tulosten luotettavuutta ja sitä, miten rehellisesti ihmiset vastaavat? Miten nimettömänä vastaaminen vaikuttaa?

4/ Miten voitaisiin tutkia tieteellisesti seuraavia arkisia käsityksiä:

a) Naiset muuttavat helpommin mieltään kuin miehet.

b) Älylliset suoritukset heikkenevät 65. ikävuoden jälkeen.

c) Positiivinen ajattelu vähentää stressiä.

5/ Barbara Melamed ja Lawrence Siegel (1975) tutkivat lasten ahdistusreaktioiden muutoksia ennen ja jälkeen pelottavan kitarisaleikkauksen. Tutkimukseen osallistui 60 lasta, iältään 4–12-vuotiaita. He odottivat sairaalassa leikkaukseen menoa. A-ryhmälle näytettiin filmi, jossa samanikäiselle lapselle tehtiin vastaava leikkaus. B-ryhmäläiset näkivät kalastusretkifilmin. Ohessa tutkimuksen tulokset. Pohdi,

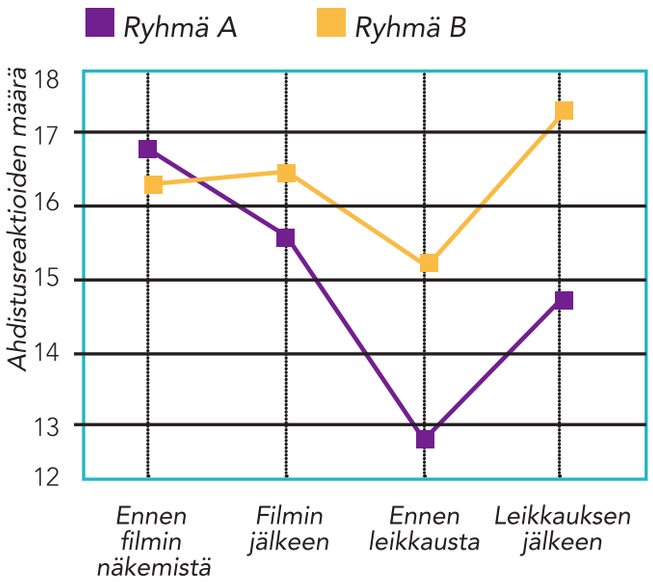
a) millä tutkimusotteella tutkimus on suoritettu,

b) miten tieto kerättiin,

c) kumpi ryhmistä oli koeryhmä, kumpi kontrolliryhmä,

d) esittele kuvio, tulkitse tulokset ja pohdi tuloksiin vaikuttaneita seikkoja,

e) mitä muita kysymyksiä tutkimus herättää.



12/ Psykologinen tutkimus

- Arkitieto on subjektiivista, se perustuu yksilöllisiin havaintoihin ja kokemuksiin, sen yleistettävyys on vähäistä. Arkiset käsitykset ovat suosittuja, sillä ne helpottavat päättelyä ja tekevät maailmasta helposti hallittavan.
- Tieteellinen tieto on objektiivista, se pyrkii luotettavaan, yleistettävään ja viestittävään tietoon. Se nojaa teorioihin, ja se on varmennettu tutkimusten avulla. Sen käsitteet ovat tarkasti määriteltyjä ja yleistettävyys hyvä.
- Tieteellisten tutkimusten tavoitteena on kuvata, ennustaa ja selittää ilmiöitä sekä pyrkiä yleisiin lainalaisuuksiin ja toisaalta soveltaa tutkimustuloksia käytäntöön.
- Psykologia on tiede, koska sillä on omia teorioita ja tutkimusmenetelmiä sekä oma käsitteistö.
- Teoria on kattava kokonaisesitys ilmiöiden välisistä suhteista.
- Psykologinen tutkimus on suunniteltava huolella. Suunnittelu lähtee ongelman rajaamisesta ja hypoteesin asettamisesta. Tutkittavat muuttujat muutetaan mitattavaan muotoon (operationalisointi).
- Tutkimusotteiden ja tiedonhankintavälineiden valinnan jälkeen tehdään tutkimus perusjoukosta valitulle otokselle tai koehenkilöryhmälle. Aineiston käsittelyn ja tulosten jälkeen tehdään tulkinnat ja johtopäätökset.
- Psykologian tutkimusmenetelmät jaetaan tutkimusotteisiin (kokeellinen tutkimusote, kenttätutkimus, korrelatiivinen tutkimus ja tapaustutkimus) ja tiedonhankintavälineisiin (testeihin, haastatteluihin, kyselyihin, tarkkailuun ja fysiologisiin tutkimuksiin).
- Tutkimukset voivat olla luonteeltaan kokeellisia tai ei-kokeellisia. Kokeellisilla tutkimuksilla voidaan luotettavimmin selvittää syy–seuraussuhde.

- Kenttätutkimukset tehdään luonnollisissa olosuhteissa.
- Määrälliset tutkimukset tuottavat numeerista tietoa (esimerkiksi keskiarvoja, korrelaatioita). Kuvailevat tutkimukset tähtäävät ihmisten kokemusten ymmärtämiseen, ja niissä saatu tieto on yleensä laadullista.
- Jos tutkimustietoa kootaan pitkän ajan kuluessa, kyseessä on pitkittäistutkimus. Poikittaistutkimuksessa tieto kerätään yhdellä kerralla.

13 Psykologian tutkimusotteet

- Psykologian keskeinen tutkimusote on kokeellinen tutkimus. Sillä pystytään selvittämään syy–seuraussuhde. Sen luotettavuutta voidaan lisätä:
  - onnistuneella muuttujien operationalisoinnilla
  - koemuuttujan säätelyllä ja muiden muuttujien vakioinnilla
  - häiriömuuttujien minimoinnilla
  - kontrolliryhmän käytöllä
  - kokeen toistamisella tai rinnakkaisen menetelmän käytöllä
  - sokko- ja kaksoissokkojärjestelyillä.
- Korrelatiivisen tutkimusotteen avulla selvitetään kahden tai useamman muuttujan yhteisvaihtelua.
- Tapaustutkimuksen avulla hankitaan syvällistä tietoa yksilön/ryhmän oireista tai soveltuvuudesta johonkin tehtävään.

14 Psykologian tiedonhankintavälineet

- Psykologiset testit ovat ennalta laadittuja, valmiiksi koeteltuja tehtäväsarjoja älykkyyden, kykyjen, persoonallisuuden tai aivoperäisten (neurologisten) ongelmien tutkimista varten. Ne eroavat psykologisista kokeista, sillä psykologinen koe suunnitellaan tiettyä tutkimusta varten.
- Haastattelut voivat olla vapaamuotoisia tai strukturoituja, kyselymenetelmiä suositaan erilaisissa laajojen väestönosien mielipiteiden ja asenteiden kartoituksissa, tarkkailut voivat perustua tutkittavien omiin raportteihin (itsetarkkailu) tai muiden tarkkailuun (havainnointi).
- Fysiologiset mittaukset ovat tärkeitä tiedonhankintavälineitä psykologisten menetelmien rinnalla. Niiden avulla hankitaan runsaasti tietoa hermoston, etenkin aivojen toiminnasta.

PSYYKKISEN TOIMINNAN SELITTÄMINEN

15/ *Psyykkistä toimintaa selitetään monella tavalla*

Psykologian suuntauksia
Biologinen psykologia
Behaviorismi
Psykodynaaminen psykologia
Humanistinen psykologia
Kognitiivinen psykologia
Sosiokulttuurinen psykologia

15 Psyykkistä toimintaa selitetään monella tavalla

Psykologian suuntauksia

Psykologian hieman yli satavuotisen historian aikana tutkijat ovat joutuneet toteamaan, että yksi tai kaksi teoriaa eivät riitä selittämään ihmisen toiminnan monimuotoisuutta. Tutkijoita on askarruttanut esimerkiksi perimän ja ympäristön osuus psyykkisten toimintojen selittäjänä sekä varhaislapsuuden kokemusten vaikutus myöhempään elämään. On myös pohdittu, kuinka paljon ihminen tiedostaa toimintojaan, ja kuinka paljon jää kokonaan tiedostamatta. Muuttuuko ihmisen käytös enemmän jonkin ulkoisen tekijän, ihmisen aiempien kokemusten vai oman tietoisen tahdon takia?

Tutkimusten myötä psykologinen tieto on karttunut. Saman teorian kannattajat ovat muodostaneet koulukuntia eli **suuntauksia**. Monista asioista ollaan yhtä mieltä, mutta myös monissa peruskysymyksissä mielipiteet eroavat toisistaan. Jotkin suuntaukset ovat syntyneet vastustamaan aiempaa tai rinnakkaista näkemystä. Psykologiassa on useita psyykkistä toimintaa selittäviä suuntauksia, sillä psykologian tutkimusalue on hyvin laaja: voidaan tutkia esimerkiksi aivojen toimintaa eri tehtävien aikana, ajattelun ja tunteiden ilmaisun eroja eri kulttuureissa tai työelämän stressiä. Samat tutkimusmenetelmät eivät sovi kaikkien ongelmien tarkasteluun, vaan kukin suuntaus on kehittänyt oman alueensa tutkimuksiin soveltuvia menetelmiä. Joissakin suuntauksissa suositaan enemmän kuvailevia ja laadullisia menetelmiä, toisissa tarkko- ja mittauksia ja määrällistä tietoa tuottavia menetelmiä. Jotkin suuntaukset keskittyvät enemmän kognitiivisten toimintojen tut-

Mikä ihmistä ohjaa? Onko meillä synnynnäinen tarve jättää merkki itsestämme? Tulevatko toimintayllykkeet harkittuina tekoina vai harkitsemattomina impulsseina? Tarvitaanko jokin ulkoinen tekijä, ennen kuin toiminta toteutuu? Toimimmeko ryhmässä eri tavalla kuin yksin? Psykologian suuntaukset selittävät toimintaamme eri näkökulmista.

Neljän kuukauden ikäisen lapsen aivotoimintaa tutkimalla yritetään selvittää autismin perustaa.

kimiseen, toisissa pääpaino on tunteiden ja persoonallisuuden tutkimisessa ja selittämisessä. Suuntausten pohjalta on myös syntynyt psykologisia hoitomenetelmiä eli psykoterapioita.

Psykologian suuntausten tuntemisesta on hyötyä: ihmisen toiminta avautuu moniulotteisena, kun selitysmalleja on useita. Toisaalta ne saattavat lisätä epävarmuutta, koska elämä olisi helpompaa yhden varman teorian varassa. Kuitenkin hyöty on haittaa suurempi: opiskelija pystyy näkemään elämän ongelmat laajasti ja soveltamaan eri tilanteisiin erilaisia selityksiä. Mikään suuntauksista ei pysty yksin selittämään psyykkistä toimintaa. Tarvitsemme useiden suuntausten näkemyksiä. Nykypsykologit eivät olekaan ehdottomia yhden suuntauksen kannattajia, vaan he nojaavat tulkinnoissaan useiden suuntausten käsityksiin. Tätä kutsutaan niin sanotuksi **eklektiseksi** (yhdisteleväksi) tavaksi käsitellä tietoa.

Biologinen psykologia

Psyykkisten toimintojen tausta on biologinen (ks. s. 16), sillä hermosto ja sen keskeisin osa aivot ovat kaiken toimintamme keskus. Voimakkaat tunnekuohut punastumisineen ja kyynelineen ovat paitsi psyykkisiä tapahtumia myös biologisia prosesseja. Voidaan esimerkiksi tutkia, mitkä aivojen osat ovat aktiivisia voimakkaan tunnetilan aikana, tai miten stressin seuraukset näkyvät kehossa (ks. s. 46).

Biologinen psykologia pyrkii selvittämään käyttäytymisen ja hermoston ja hormonaalisten tekijöiden yhteistoimintaa. Tutkittavia

Israelilainen biologi Amotz Zahavi (1997) on todennut monissa tutkimuksissaan, että naaraat valitsevat koiraan, joka näyttää komealta ja jolla on silmiinpistäviä tunnusmerkkejä. Tämä selittyisi siten, että näyttävällä uroksella on ollut varaa "satsata" resursseja turhuuteen, esimerkiksi värikkäisiin sulkiin, ja silti uros on olemassaolon taistelussa jäänyt henkiin, joten geenit ovat hyvät.

alueita ovat muun muassa lajinkehitys, perinnöllisyys, lääkkeiden ja päihteiden vaikutus sekä psyykkiset häiriöt.

Moderni tekniikka on mullistanut aivotutkimuksen. On tutkittu kehittyviä aivoja, vanhenevia aivoja, aivovaurioiden vaikutusta esimerkiksi muistiin tai kieleen, on tutkittu aivoja rakastumisen, unen, aggression tai surun aikana. Lukuisat aiemmat käsitykset psyykkisen toiminnan syistä on jouduttu muuttamaan. Monet psyykkiset häiriöt, joita ennen pidettiin itsestä tai ympäristöstä johtuvina, kuten esimerkiksi skitsofrenia tai **autismi**, on todettu useissa tapauksissa biologisperäisiksi. Autistisen lapsen vajoaminen omaan sisäiseen maailmaansa nähtiin aiemmin tylyn ja tunteettoman äidin syyksi, puhuttiin jopa "jääkaappiäideistä". Nykyisin tiedetään, että kyseessä on aivojen kehityshäiriö, jota hoitajan hellyyskään ei voi poistaa.

Ihmislajin psyykkistä toimintaa voidaan selittää myös **evoluutiopsykologian** näkökulmasta. Lajinkehitys on muovannut perimäämme. Monista eri vaihtoehdoista ovat valikoituneet ne ominaisuudet, jotka ovat tärkeitä eloonjäämisen kannalta.

Suvunjatkamisen ja elämän turvaamisen kannalta oli tärkeää, että mies jäi naisen avuksi huolehtimaan jälkeläisistä. Siksi nainen yleensä valitsi lastensa isäksi sen kumppaneista, joka todennäköisimmin täytti tämän vaatimuksen. Miehen varallisuus ja sosiaalinen status muodostuivat tälle takeeksi. Miehet puolestaan suosivat nuoria, terveitä ja lisääntymiskykyisiä naisia, jotka synnyttävät useita jälkeläisiä.

Joidenkin evoluutiopsykologien mielestä mustasukkaisuuden tunne on ollut alkuaan hyödyllinen. Se takasi miehelle sen, ettei hänen tarvinnut huolehtia jonkun toisen jälkeläisistä. Nainen taas tiesi olevansa lastensa äiti, mutta pelkäsi menettävänsä miehen tuottaman turvan toiselle naiselle. Tämän teorian mukaan naisen mustasukkaisuus kohdistuu miehen tunteisiin, mies taas on mustasukkainen muista sukupuolikumppaneista.

Monilla lajinkehityksen varhaisvaiheen tärkeillä seikoilla, kuten omien geenien mahdollisimman laajalle levittämisellä, mustasukkaisuudella tai reviiriä puolustavalla aggressiolla ei ole enää suoraan samaa tehtävää kuin ennen, mutta silti ne voivat ohjata käyttäytymistämme. Mustasukkainen puoliso ei välttämättä ajattele enää mahdollisia jälkeläisiään, vaan motiivit vaihtelevat omistamisen halusta ja valtapyrkimyksistä itsetunnon loukkauksiin. Evoluutio ei selitä ihmisen tietoisia motiiveja. Hermoston kyky mustasukkaisuuteen saattaa olla sopeuma, joka on lisännyt omien jälkeläisten siittämisen todennäköisyyttä. Ihminen tiedostaa enää vain mustasukkaisuuden, ei edeltänyttä evoluutiota, jonka alkupäässä mustasukkaisuus tähtäsi omien geenien siirtämiseen seuraavalle sukupolvelle.

Vaikka psyykkisen toiminnan perusta on biologinen, ei biologinen psykologia voi yksin selittää esimerkiksi hellyyden ja huolehtimisen, muistin tai luovuuden moninaisuutta. Ihmisen kokonaistoiminnan kannalta tarvitsemme myös muiden suuntausten selitysmalleja.

Behaviorismi

”Antakaa minulle kasvatettavaksi tusina terveitä lapsia ja takaan, että voin kouluttaa heistä kenestä tahansa lääkärin, tuomarin, taiteilijan, kansanedustajan – jopa varkaan tai kerjäläisen, hänen perimästään tai kyvyistään riippumatta.”
(J. B. Watson 1930)

Behaviorismin perustajan **John B. Watsonin** (1878–1958) mukaan ihmistä voidaan muokata ulkoapäin ohjailemalla. Behaviorismin mukaan ihminen on ärsykkeisiin reagoiva olento, eräänlainen automaatti. Esimerkiksi koira ryntää ulko-ovelle kaulapannan kilahtaessa, koska se on oppinut yhdistämään kilahduksen ulospääsyyn. Kun reaktio kerran on syntynyt, se laukeaa aina uudelleen saman ärsykkeen esiintyessä.

Watson antoi behaviorismin ohjelmanjulistuksensa vuonna 1913. Hän syytti silloista psykologiaa epätieteelliseksi, koska sen tutkimusmenetelmät perustuivat lähinnä tutkijoiden omien havaintojen ja tuntemusten tarkkailuun ja kuvailuun. Watsonin mielestä psykologian tuli ottaa mallia luonnontieteiden tarkoista mittauksista. Siksi tieteellisen psykologian piti keskittyä suoraan käyttäytymisen ja sitä ilmentävien ulkoisten reaktioiden tutkimiseen. Pelko ilmeni esimerkiksi vapinana, torjuvina liikkeinä ja ilmeinä, suru näkyi kyynelinä ja ääntelynä. Mieli ja siihen liittyvät vaikeasti tutkittavat toiminnat, kuten

tunteet ja ajatukset, oli jätettävä tieteen ulkopuolelle. Behavioristit katsoivat, että niistä ei saada luotettavaa tietoa.

Behavioristit tutkivat paljon eläinten käyttäytymistä ja ryhtyivät soveltamaan eläinkokeiden tuloksia myös ihmisten käyttäytymiseen. Jos ihminen esimerkiksi tietyn melodian soidessa saa suruviestin, asiat kytkeytyvät hänen mielessään yhteen, ja kyseinen melodia tuottaa behavioristien mielestä aina myöhemminkin tälle ihmiselle apean olon.

Behaviorismin ihmiskuva on mekaaninen. Behaviorismin mukaan ihminen on passiivinen, ulkoapäin säädeltävä olento, jota voidaan muokata sopivin palkinnoin ja rangaistuksin. Kun ihminen toistuvasti saa palkinnon tietystä toiminnasta, kyseinen toiminto vahvistuu. Jos esimerkiksi opettaja nyökyttelee hyväksyvästi tiettyjen vastausten kohdalla, oppilaat alkavat suosia niitä.

Reaktioita ja tapoja voidaan myös sammuttaa. Lasten sanavarastoon ilmestyvät yleensä niin sanotut ”tuhmat” sanat leikki-iässä. Behaviorismin mukaan ne voidaan poistaa jättämällä ne huomiotta tai rankaisemalla niistä. Behavioristit eivät ottaneet huomioon, että lievä rangaistus riittää jonkun kohdalla lopettamaan kirosanojen käytön, toista se vain innostaa lisää.

Behaviorismi oli yksi psykologiatieteen valtavirtauksista aina 1960-luvulle saakka. Sen näkemyksiä on kuitenkin kritisoitu erityisesti mekaanisen ihmiskuvan vuoksi. Ihminen ei ole tahdoton sätkynukke, joka reagoisi aina ärsykkeisiin kerran oppimallaan tavalla.

Behaviorismilla on silti myös monia ansioita yhtenä psykologian keskeisenä suuntauksena. Behaviorismin mukaan esimerkiksi ihmisten psyykkiset häiriöt ovat opittuja. Ympäristö on vahvistanut haitallisia käytösmalleja, joista on tullut häiritseviä oireita. Behaviorismin perusteella kehitetyt hoitomenetelmät, erilaiset oppimis- ja käyttäytymisterapiat, pyrkivätkin poistamaan haitallisia

oireita. Oleellista ei ole se, miten oireet ovat syntyneet, tärkeintä on poistaa oireet ja sikäli muuttaa käyttäytymistä. Tämän menetelmän mukaan tupakasta vieroitettavan on koettava tupakka epämiellyttävänä. Niinpä siihen voidaan liittää ärsyke, joka saa aikaan pahaa oloa. Tupakka voi maistua pahalta tai jokaisen tupakan aikana soitetaan musiikkia, jota tupakoitsija inhoaa. Saattaa tietysti käydä niinkin, että tupakoitsija alkaa pitää musiikista, jotta saisi edelleen polttaa. Vastaavasti voitaisiin palkita jokaisesta savukkeettomasta tunnista tai päivästä.

Ehdollistumisen periaatetta voitaisiin soveltaa esimerkiksi ahtaita paikkoja pelkäävään. Ahtaassa paikassa oleskeluun liitetään jokin miellyttävä kokemus ja ihminen pystyy vähitellen poisoppimaan pelkonsa. Behaviorismin käsityksiä on sovellettu monilla arkielämän alueilla, esimerkiksi tenttijännityksen, lentopelon tai esiintymispelon hoidossa tai muissa opetustilanteissa. Välitön palkitseminen heti suorituksen jälkeen auttaa oppijaa. Toiminta voidaan myös osittaa pienempiin vaiheisiin tai jaksoihin, joita harjoitellaan erillisinä ennen kokonaisuuden hallintaa.

Behaviorismin ansiona voidaan pitää myös sitä, että suuntaus tähdensi tarkkoja kokeellisia mittauksia ja vaati käsitteiden selkeää rajaamista, jotta tutkimusten luotettavuus lisääntyisi.

Psykodynaaminen psykologia

Jean Charcotin luennolla Pariisissa nuori lääkäri **Sigmund Freud** seurasi, miten halvauksista kärsivää naista hoidettiin hypnoosin avulla. Naisen sulhanen oli purkanut kihlauksen keskellä katua ja kävellyt tiehensä. Siitä asti nainen kärsi halvauksista. Kun Charcot hypnotisoi naisen ja palautti tuskallisen muiston hänen mieleensä, hän pystyi taas kävelemään. Hypnoosista herättyään nainen palasi halvaantuneeseen tilaansa. Freud innostui näkemästään – fyysisen vaivan takana oli selvästi psyykkinen ongelma. Freud alkoi kehitellä hoitomallia, joka pohjautui torjuttujen muistojen tiedostamiseen.

Yksi psykologian keskeisiä – ja samalla kiistanalaisimpia – suuntauksia on itävaltalais-juutalaisen psykiatrin Sigmund Freudin (1856–1939) luoma **psykoanalyysi**. Sitä on sanottu syvyyspsykologiaksi ja kaivautumiseksi ihmismielen syvimpiin kerroksiin.

Psykoanalyysi tarkoittaa sekä Freudin kehittämää teoriasuuntausta että sen pohjalta syntynyttä psykologista hoitomuotoa, **psykoanalyyttista psykoterapiaa**.

Psykoanalyysin suurin ansio oli ihmismielen **tiedostamattoman** puolen esiin nostaminen. Ihminen pyrkii kokemaan mielihyvää ja joutuu siksi torjumaan tuskalliset muistot tai kielletyt halut tietoisuudestaan. Eräs suuren yrityksen johtaja etsi selitystä vesipelkoonsa joutuessaan lähtemään pitkälle laivamatkalle. Useiden hoitokertojen jälkeen psykoanalyytikko pystyi auttamaan häntä palauttamaan mieleen tuskallisen muiston. Isä oli pakottanut hänet veteen, ”kun pikkuveljesikin ui jo kuin kala”. Hän oli vuosia torjunut tuon ahdistavan ja nolon kokemuksen – ja karttanut vettä.

Id on "sikaileva" halujen edustaja, supergo kontrolloiva "poliisi" ja omatunto. Tietoinen minä, ego, joutuu sovittelemaan idin halujen ja superegon vaatimusten välillä ja ottamaan huomioon arkitodellisuuden.

Ihminen yrittää torjua myös kielletyt ja syyllisyyttä herättävät halut tietoisuudestaan. Torjuminen ja ”unohtaminen” eivät kuitenkaan poista ongelmaa. Usein tiedostamattomaan torjuttu halu tai toive pyrkii tuomaan itsensä julki kiertoteitä. Eräs murrosikäinen oli isänsä kanssa hiihtoretkellä. Mutkaisen taipaleen kohdalta hän hiihtikin suoraan kotiin isän huomaamatta. Isä etsi poikaa huolissaan. Poika ei osannut sanoa syytä oudolle käytökselleen – tosin isä kiireisenä liikemiehenä usein petti pojalle antamansa lupaukset. Pojan ”kosto” oli tiedostamaton.

Psykoanalyysin ansiosta myös varhaislapsuuden merkitystä alettiin tarkastella uudella tavalla. Vaikka ihminen ei tietoisesti muista paljoa varhaisista kokemuksistaan, ne kuitenkin vaikuttavat häneen. Varhaiset kokemukset toistuvat usein muuntuneina: esimerkiksi lapsuudessa hylkäämisen kokenut saattaa myöhemmissä ihmissuhteissaan olla hyvin takertuva tai ei uskalla sitoutua lainkaan. Varhaislapsuuden kokemusten vaikutus heijastuu aikuisikään saakka ja saa ihmisen tuntemaan ja toimimaan usein tavalla, jota hän ei itse tiedosta.

Psykoanalyysin mukaan ihmismieli jakautuu tietoiseen, **esitietoiseen** ja tiedostamattomaan tasoon. Mielen rakenteet id, ego ja superego toimivat näillä tasoilla. Leikkisästi näitä rakenteita voidaan kuvata erilaisina hahmoina. **Id** (se) on lapsenomainen, välitöntä tyydytystä etsivä ”sikaileva” puoli psyykeä. Se toimii **mielihyväperiaatteella** kuin malt-

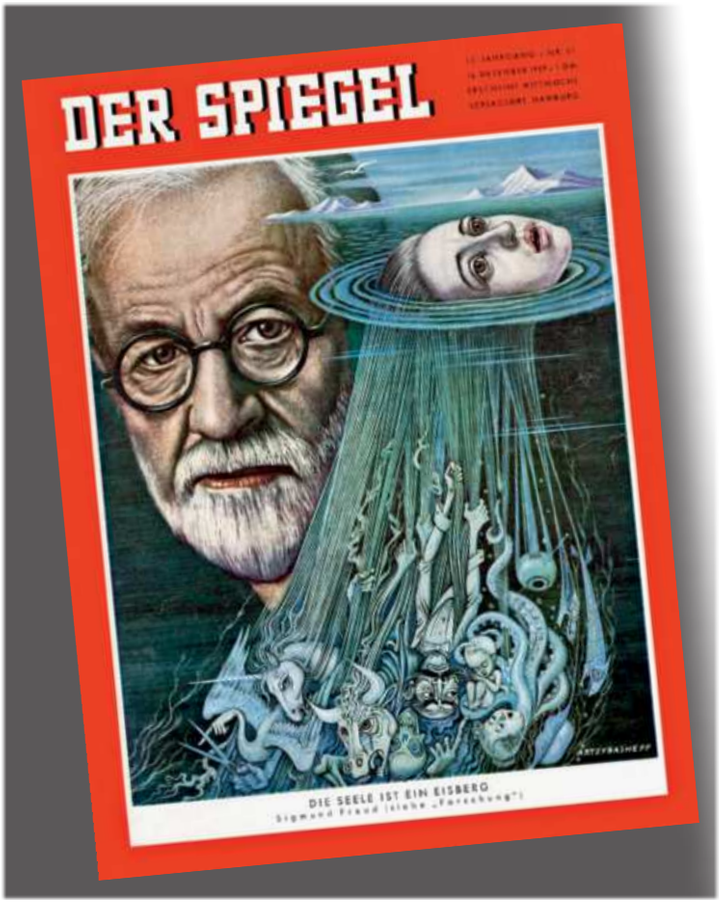
tamaton lapsi, se haluaa välitöntä tyydytystä eikä tunne häpeää tai syyllisyyttä eikä ota ympäristön vaatimuksia huomioon.

Superego (yliminä) on moraalinvartija, joka edustaa ihanteita ja omaatuntoa. Kun lapsi alkaa sisäistää vanhempiensa vaatimuksia ja yhteisön normeja, superego kehittyy. Se toimii sekä tiedostamattomalla että tietoisella tasolla. Joskus superego voi olla kohtuuttoman ankara ja syyllistävä. Tällöin ihminen ahdistuu ja syyttää itseään pienistäkin epäonnistumisista. Liian salliva supergo taas ei tunne syyllisyyttä mistään ja saattaa joutua siksi hankaluuksiin ympäröivän yhteiskunnan kanssa.

Ego (minä) alkaa muodostua jo varhain lapsuudessa. Se edustaa ihmisen järkevää puolta. Se on mielen tietoinen rakenne. Egon tehtävä on sovitella idistä nousevia impulsseja ja haluja todellisuuden vaatimuksiin. Ego toimiikin realiteettiperiaatteella. Se selittää, hillitsee, puolustelee. Tässä sovittelutyössä ego käyttää psyykkisen itsesäätelyn keinoja, etenkin puolustuskeinoja (ks s. 51). Ego tasapainottelee myös idin halujen ja superegon vaatimusten välillä ja yrittää päästä kussakin tilanteessa yksilön ja ympäristön kannalta parhaaseen ratkaisuun.

Psykoanalyysi antoi psyykkisten häiriöiden ymmärtämiselle ja hoidolle uuden suunnan. Psykoanalyyttisessa terapiassa pyritään tuomaan tietoisuuteen ahdistusta ja ristiriitaa aiheuttavat kokemukset. Behavioristitkaan eivät kieltäneet muistin merkitystä esimerkiksi pelkojen synnyssä. Edellä kerrotussa vesipelko-esimerkissä behavioristit yrittäisivät poistaa pelkoa totuttamalla miestä veteen. Psykoanalyytikot taas olettavat pelon syyn olevan torjutussa tiedostamattomassa kokemuksessa. Paraneminen edellyttää heidän mukaansa torjutun muiston palauttamista mieleen ja sen käsittelyä. Se voi viedä kauan ja tiedostaminen voi olla kivulias tapahtuma.

Uusi, ja aikanaan paljon arvostelua osakseen saanut teorian oivallus koski ihmisen seksuaalisuuden kehittymistä ja seksuaalisuuden suurta osuutta ajattelussamme ja tunteissamme. Freudin mielestä hänen potilaansa olivat tässä suhteessa usein liian ankaria itselleen. Eräskin nainen tunsi itsetyydytyksestä niin suurta syyllisyyttä, että pesi itseään monta kertaa päivässä. Omien kiellettyjen halujen tiedostaminen ei johda Freudin näkemysten mukaan moraalittomuuteen, vaan mielen tasapainoon.



Psykoanalyysin mukaan vain pieni osa ihmisen psyykestä – kuin jäävuoren huippu – on tietoista ja havaittavissa, pinnan alle jää paljon unohdettuja muistoja, torjuttuja haluja, pelkoa ja häpeää.

© Salvador Dali, Fundació Gala-Salvador Dali, KUVASTO, 2012

Monien surrealistien, kuten Dalin maalaukset, kuvaavat ihmisen arvoituksellista alitajuntaa tai haaveiden ja unten heijastumia. Salvador Dali: Dream caused by the Flight of a Bee around a Pomegranate a Second before Waking up (1944).

Psykoanalyysilla on ollut vuosikymmeniä valta-asema ihmisen sisäisten motiivien ja ristiriitojen selittäjänä, mutta se on saanut osakseen myös paljon kritiikkiä. On muistettava, että teoria syntyi 1900-luvun alun kaksinaismoralistisessa ja seksuaaliskielteisessä Euroopassa. Teoria on syntynyt melko suppean potilasaineiston perusteella: Freud hoiti Wienissä liki puoli vuosisataa keskiluokan ”keskivaikeita” tapauksia. Yleistykset ovat syntyneet yksittäistapausten, tosin monien melko samankaltaisten perusteella, laajaa tutkimusnäyttöä ei ole. Myös teorian epätarkkoja käsitteitä on kritisoitu. Teorian yleistettävyyttä normaaleihin, terveisiin ihmisiin on pidetty kyseenalaisena, sillä kaikki hoidetut tapaukset kärsivät psyykkisistä häiriöistä, lähinnä neurooseista.

Psykoanalyysin ihmiskuva on pessimistinen; ihmiselle jää melko vähän mahdollisuuksia vaikuttaa itse omaan elämäänsä. Kaikesta, minkä ihminen elämässään kohtaa, jää häneen vaikutus. Psykoanalyysia tarvitaan näiden vaikutusten tiedostamisessa.

Psykoanalyyttiset näkemykset ovat uudistuneet ja muuttuneet Freudin ajoista ja

LISÄTIETOA

ELÄMÄN TARKOITUS?

Juutalainen lääkäri **Viktor Frankl** (1905–1997), yksi humanistisen psykologian keskeisistä vaikuttajista, joutui kokemaan Auschwitzin keskitysleirin kauhut, mutta selvisi kuin ihmeen kaupalla hengissä. Teoksissaan Frankl kertoo riipaisevasti leirin kovista oloista: Vankeja rangaistiin mielivaltaisesti, ruokaa sai vähän. Oli yritettävä näyttää työkykyiseltä, sillä heikolta näyttäminen merkitsi kaasukammiota. Tämän lohduttomuuden keskellä moni etsi kuolemaa. Frankl toteaa, että kaikki, mikä sai elämän tuntumaan merkitykselliseltä, piti kiinni elämässä. Hän muisteli rakasta vaimoaan ja alkoi kirjoittaa paperinpaloille tuhotun kirjansa käsikirjoitusta. Yhteistyö natsien kanssa olisi tuonut etuja, mutta silloin olisi pitänyt kohdella muita vankeja julmasti. Se, että hän mieluummin kärsi kuin taipui, toi kärsimiseen tarkoituksen. Hän säilytti itsekunnioituksensa ja koki elämän mielekkääksi kauheuksista huolimatta.

ne ovat toimineet perustana monille nykyisin hyväksytyille näkemyksille esimerkiksi psyykkisestä itsesäätelystä, minuuden kehittymisestä, kiintymyssuhteista tai psyykkisten häiriöiden hoitomenetelmistä. Psykoanalyysia ja sen pohjalta muototutuneita teorioita kutsutaan **psykodynaamisiksi** teorioiksi. Niitä yhdistää näkemys ihmismielestä dynaamisena, sisäisten ristiriitojen, jännitteiden ja motiivien näyttämönä. Nykyiset psykodynaamiset teoriat korostavat Freudia enemmän ihmisen järkevyyttä eli egon toimintaa sekä ihmissuhteiden merkitystä.

Psykoanalyysin suurin ansio oli eittämättä se, että se toi psykologiaan sellaisia teemoja, jotka ovat tänään oleellinen osa psykologian sisältöjä ja ihmismielen toiminnan tuntemista.

Psykoanalyysin vaikutus länsimaiseen kulttuuriin ja ajatteluun on ollut suuri. Kirjallisuus, kuvataiteet ja elokuva ovat ammentaneet aiheitaan ja tulkintojaan psykoanalyysista, on myös syntynyt psykoanalyyttisesti painottuneita taiteen tulkintasuuntauksia. Kaksoisolennot, uninäyt ja esimerkiksi kafkamainen absurdi maailma heijastavat psyyken monikerroksisuutta.

Humanistinen psykologia

Behaviorismi näkee ihmisen passiivisena, ulkoa ohjailtavana robottina, psykoanalyysi on kiinnostunut ihmisen pimeästä puolesta ja tiedostamattomista motiiveista. Ne molemmat tarjoavat melko passiivisen ja pessimistisen ihmiskuvan, jossa ihmisen omat mahdollisuudet ohjata itseään ja muuttua ovat vähäiset. Näiden kahden valtasuuntauksen vastapainoksi alkoi toisen maailmansodan jälkeen kehittyä ihmisläheinen ja ihmistä ymmärtävä suuntaus, **humanistinen psykologia**. Ihmisen vapautta ja vapaata tahtoa korostava eksistentiaalifilosofia antoi kasvupohjan humanistiselle psykologialle. Sen keskeisiä vaikuttajia ovat olleet suuntauksen ”isä” **Abraham Maslow** (1908–1970) ja asiakaskeskeisen terapiasuuntauksen luoja **Carl Rogers** (1902–1987).

Humanistisen psykologian ihmiskuva on positiivinen ja optimistinen. Ihminen ei ole tiedostamattomien halujensa tai ympäristön armoilla, vaan hän on vapaa valitsemaan oman tiensä. Valintansa ihminen tekee tietoisesti. Vapauteen sisältyy myös vastuu, ihmisen on kannettava valintojensa seuraukset.

Humanistisen psykologian mukaan tärkeää on se, miten ihminen kokee itseensä kohdistuvat vaikutukset, miten hän niitä tulkitsee. Esimerkiksi pääsykokeissa reputtaminen voi olla jollekin masentava kokemus, joka vie kaiken yrittämisen halun. Toinen taas kääntää tappion voitokseen, pitää välivuoden, opiskelee muuta ja toteaa, mitä kaikkea hän tuon vuoden aikana sai aikaan.

Humanistisen psykologian edustajat näkevät ihmisen alati muuttuvana, kehityskelpoisena yksilönä. Psyykkisiä häiriöitä syntyy humanistisen psykologian mukaan silloin, kun ihminen menettää kosketuksen omiin aitoihin tunteisiinsa. Jos ihminen ei tule hyväksytyksi omana itsenään, todellinen minä jää kulissien ja roolien taakse. Minäkäsitys ja todellisuuden vaatimukset joutuvat ristiriitaan. Tästä seuraa ahdistuneisuutta ja turhautumista, jota yritetään paikata jatkuvalla mielihyvän metsästämisellä.

Ihminen etsii tarkoitusta elämälleen; se voi löytyä perheestä, työstä, taiteesta, tieteestä, uskonnosta jne. Humanistisen psykologian edustajien mukaan ihmistä tulisikin auttaa löytämään oma itsensä eli minuutensa, jotta hän voisi kehittää voimavarojaan parhaalla mahdollisella tavalla. On tärkeää, että ihminen voisi toteuttaa itseään ja pystyisi näin elämään mahdollisimman täysipainoista elämää. Ympäristön paineet ja omat pelot esimerkiksi yksin jäämisestä estävät usein henkisen kasvumme – vain harva pystyy täydellisesti toteuttamaan itseään. Humanistisen psykologian mukaan

Luova toiminta antaa huippukokemuksia ja sen avulla ihminen voi toteuttaa itseään.

tärkeämpää kuin psyykkisten häiriöiden tutkiminen onkin terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, jotta jokainen voisi elää onnellista elämää.

Kun ihminen tajuaa, että tyytyväisyys elämään riippuu hänestä itsestään, hän ei aina osaakaan käyttää voimavarojaan, vaan ahdistuu ja vieraantuu. Hän ei voi lapsen tavoin enää jäädä äidin helmoihin, vaan hänen on otettava vastuu elämästään. Ihminen voi jatkuvasti kehittyä paremmaksi ihmiseksi ja muuttaa elämänsä suunnan vapauttamalla itsessään piilevät voimavarat. Jokainen on luova ja arvokas yksilö.

Humanistinen psykologia korostaa yksilön ainutlaatuisuutta. Suuntaus ei hyväksy ihmisten mittaamista tai luokittelua. Jokainen pystyy itse parhaiten kertomaan, miltä hänestä tuntuu. Humanistisen psykologian näkemykset perustuvatkin käytännön hoitotyössä saatuihin oivalluksiin. Ne ovat vaikuttaneet paljon erilaisten henkisen kasvun ja luovuuden sekä viestintätaitojen kehittämisohjelmiin ja -oppaisiin eri puolilla maailmaa. Suuntauksella on ollut suuri vaikutus myös laadullisten tutkimusmenetelmien kehittymiseen. Ihmisen omille kuvauksille esimerkiksi erilaisten kriisien tai positiivisten tunteiden kokemisen aikana on alettu antaa enemmän arvoa.

Humanistisen psykologian pohjalta syntyneiden hoitomuotojen, psykoterapioiden mukaan terapeutti on enemmän kuuntelija kuin ohjaaja. Terapeutti heijastaa peilin tavoin asiakkaan tunteet, jotta tämä päätyisi itse oivaltamaan kipeät torjutut pelkonsa, kohtaamaan aratkin asiat ja ymmärtämään itseään. Kun terapeutti kohtaa asiakkaan tasavertaisena ja kunnioittaa hänen näkemyksiään, asiakas pystyy itse löytämään ratkaisuja ongelmiinsa.

Humanistisen psykologian ihmiskuvaa on kritisoitu ylioptimistiseksi ja näkemyksiä heikosti todennettaviksi. Suuntaus nähdään liian idealistisena, sillä se ei ota huomioon ihmisen sosiaalisia sidonnaisuuksia.

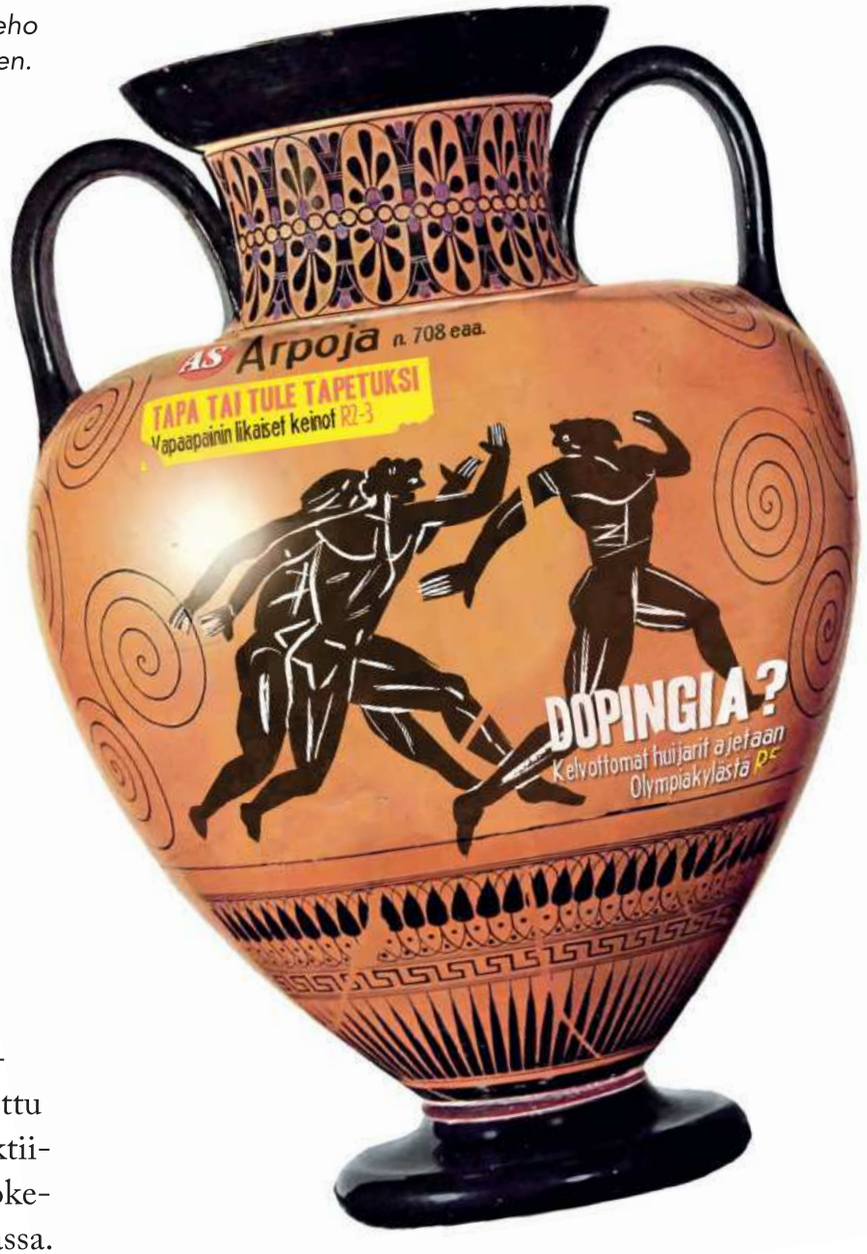
Humanistisen psykologian anti psykologian kehitykselle on kuitenkin tärkeä. Suuntauksen edustajat ovat korostaneet ihmisen mahdollisuuksia toteuttaa itseään, saavuttaa huippukokemuksia ja kehittää luovuuttaan. Humanistinen psykologia on antanut virikkeitä viime vuosina voimistuneelle **positiivisen psykologian** suuntaukselle, joka keskittyy hyvinvoinnin, ihmisen henkisten voimavarojen ja onnellisuuden tutkimiseen.

Kognitiivinen psykologia

”Mustapukuinen mies kantoi kainalossaan viittaa.”

Toinen maailmansota ja tekninen kehitys toivat psykologiseen tutkimukseen uusia haasteita. Monien lento-onnettomuuksien syyksi todettiin niin sanottu inhimillinen virhe. Kiireessä ja paniikissa lentäjät lukivat mittareita väärin ja tulkitsivat tietoa puutteellisesti. Ihminen ei pysty ottamaan kaikkia seikkoja yhtä aikaa huomioon. Havaintokykymme sekä muistimme ovat rajallisia. Ihmisen ja koneen yhteistyö ei aina toimi toivotulla tavalla.

Tiedon käsittelyä alettiin tutkia prosessina. Haluttiin selvittää, miten ihminen ottaa vastaan tietoa ja käsittelee sitä. Mihin ihminen kiinnittää tarkkaavaisuutensa ja mitkä seikat vaikuttavat havaitsemiseen aistitoiminnan lisäksi? Esimerkiksi muistia oli kauan pidetty varastona, johon tieto tallentuu annetussa muodossa. Monissa tutkimuksissa havaittiin, että muisti luo koko ajan uutta: ihminen muistaa uudetkin asiat entisten tietojensa ja kokemustensa valossa. Syntyi **kognitiivinen psykologia**. Aluksi tiedon-



Monien mainosten, taidekuvien tai sketsien teho perustuu yleensä sisäisten mallien rikkoutumiseen. Katsoja tai lukija saadaan odottamaan jotakin tuttua, mikä ei toteudukaan. Huumori syntyy tuttujen ja uusien asioiden yhdistelmistä. Kuva Anu Lahtisen kirjasta Aikojen alusta lööppiajan kynnykselle.

käsittely rinnastettiin tietokoneiden toimintaan ja ryhdyttiin kehittelemään ajattelua jäljitteleviä tietokonemalleja. Muutaman viimeksi kuluneen vuosikymmenen kuluessa kognitiivisen psykologian tutkimukset ovat antaneet paljon lisävalaistusta ihmisen tavoista käsitellä tietoa.

Kognitiivisen psykologian tutkimusalue on hyvin laaja: tutkitaan ihmisen tiedollisia toimintoja, kuten havaitsemista ja tarkkaavaisuutta, muistia ja oppimista, ajattelua, kieltä ja luovuutta. Kognitiivinen psykologia on yksi nykypsykologian keskeisimmistä suuntauksista. Tietokonerinnastuksista on tosin luovuttu ja on alettu korostaa sitä, miten ihminen rakentaa aktiivisesti tietonsa ja käsityksensä entisten kokemusten ja sosiaalisen ympäristönsä varassa. Tutkimuskenttä on laajentunut. On alettu pohtia, miten ihmiset toimivat erilaisissa arkielämän tilanteissa, kuten esimerkiksi valta- ja viestintäsuhteissa, ostopäätöksiä tehdessään, opiskeluryhmissä tai massatapahtumissa. Miten ihmiset käyttävät kaikkea sitä sosiaalista tietoa, jota ympäristö tarjoaa? Avainasemassa ovat niin sanotut **sisäiset mallit** eli **skeemat**. Ne ovat ihmisen muistiin tallentuneita ja rakentuneita käsityksiä todellisuudesta. Ihmisellä on monenlaisia sisäisiä malleja aina kielen rakenteista motorisiin suorituksiin ja seurustelukuvioihin.

Kun luit alussa esimerkin mustapukuisesta miehestä, mielessäsi saattoi välähtää kuva Batmanista tai Zorrosta. Jos teksti olisi jatkunut esimerkiksi näin: viitassa lukee Rysänperä 3 km, olisit kaiketi hymähtänyt. Uusi tieto rikkoi aiemman sisäisen mallin, joka oli syntynyt tekstin lukemisesta ja aiemmista tiedoista. Tekstien väliotsikot, mainokset ja kuvat saavat useimpien mielessä viriämään tietynlaisen sisäisen mallin. Saman kulttuurin kasvattien tai tietyn ikäluokan mallit ovat usein lähellä toisiaan – osataan esimerkiksi nauraa samoille vitseille.

Tiedämme, miten toimia kampaajalla, ravintolassa, hautajaisissa tai oppitunnilla. Emme odotakaan, että joutuisimme ravintolassa itse paistamaan pihvimme tai että opettaja jäisi takapulpettiin lukemaan kirjaa oppitunnin aikana. Tällaisia tapahtumakokonaisuuksia, eräänlaisia laajennettuja sisäisiä malleja, sanotaan **skripteiksi, käsikirjoituksiksi**. Ne ohjaavat myös odotuksiamme: jos joku ei käyttäydykään odotetusti, esimerkiksi naureskelee hautajaisissa, häntä saatetaan paheksua.

Ihminen asettaa tavoitteita ja pyrkii niihin erilaisten **strategioiden** (toimintatapojen) avulla. Ihminen ohjaa omaa toimintaansa ennakkokäsitystensä ja muistinsa varassa, jotka ovat sidoksissa tunteisiin ja motiiveihin. Kognitiivisen psykologian ihmiskuva korostaa ihmisen järkevyyttä: hän voi tietoisesti ohjata omaa ajatteluaan ja muuttaa toimintatapojaan. Liian korkealle tavoitteensa asettanut voi oppia laskemaan tavoitetasoaan. Kun opiskelija esimerkiksi saa hylkäävän päätöksen opiskelupaikkahakemukseensa, ratkaisevaa ei ole se, ettei häntä hyväksytty, vaan hänen oma tulkintansa hylkäämispäätöksen syistä. Jos hän kokee hylkäämisen merkkinä kyvyttömyydestään, hän saattaa masentua ja luopua hakemasta mitään paikkaa. Hän voi myös muuttaa ajatteluaan ja etsiä muiden opiskelupaikkojen hyviä puolia tai iloita välivuodesta, jolloin voi ansaita rahaa. Opiskelija saattaa myös muuttaa toimintatapojaan, mennä lisäkurssille ja opiskella tehokkaammin.

Kognitiivinen psykologia on tuottanut paljon tietoa ihmisen tiedonkäsittelykyvystä. Toisaalta sitä on kritisoitu liiallisesta tiedon ja tietoisen tahdon korostamisesta. On katsottu, ettei se ota tarpeeksi huomioon tunteiden ja motiivien osuutta ihmisen toiminnassa. Uudempi kognitiivinen suuntaus onkin vastannut tähän kritiikkiin. Nykyään tutkitaan paljon ihmisen tiedonkäsittelyn ristiriitaisia, tiedostamattomia ja tunteenomaisia puolia sekä sosiaalisten verkostojen merkitystä. Kognitiivisen psykologian pohjalta on syntynyt myös monia psykoterapiamuotoja.

Sosiokulttuurinen psykologia

Saksalainen tutkijaryhmä totesi laajoissa kulttuureja vertailevissa tutkimuksissaan kamerunilaisten maalaisäitien kauhistuvan, kun he näkivät videolta kolmen kuukauden ikäisiä saksalaisvauvoja selällään sängyssä. Afrikkalaiset äidit eivät voineet uskoa, että lapsen oma äiti voisi olla noin julma ja seisoskelisi vain vieressä. He itse pitivät lasta lähellään, harjoittivat paljon motoriikkaa jo heti syntymän jälkeen. Pian isompi sisarus kantoi lasta ja vauva oli päiväsaikaan lähes aina pystyasennossa. Afrikkalaisäitien mielestä lapsen selälleen jättäminen pitkäksi aikaa vaaransi lapsen kasvun. Myöskään afrikkalaiset eivät koskaan jättäneet lasta yksin, sen kanssa oli aina sisaruksia tai yhteisön muita jäseniä. (Heidi Keller, Kinderalltag, Kulturen der Kindheit und ihre Bedeutung für Bindung, Bildung und Erziehung 2011)

Perinteisesti psykologiassa on tarkasteltu psyykkisiä toimintoja yksilön näkökulmasta. Sosiokulttuurinen psykologia korostaa **sosiaalista vuorovaikutusta** sekä **lähiympäristön**, yhteisöjen että laajemman **kulttuurin** merkitystä kaikkeen ajatteluumme ja toimintaamme.

Lapsen varhaisin **sosiaalistaja** on oma perhe. Se antaa turvan, tunnesiteet ja tavat. Lapsi oppii liittämään tietyt kodin askareet isään, tietyt äitiin. Lähipiiri tarjoaa toimintamallien lisäksi myös viestinnän mallit aina kielen rakenteista sanattomaan viestintään. Lapsi oppii puhumaan asioista, jotka eivät ole välittömästi läsnä, ja yhdistämään syyn ja

TUTKIMUS

Psykologi Suzanne Zeedyk tutki lähes 3 000 englantilaista lapsi–vanhempi-paria ja totesi, että 62 prosenttia vauvoista ja 86 prosenttia pikkulapsista istui vaunuissaan kasvot eteenpäin. Pienelle joukolle tehtiin lisätutkimuksia ja todettiin, että lapsiinsa kasvokontaktissa olleet vanhemmat puhuivat lapselleen kaksi kertaa enemmän, ja nämä lapset myös hymyilivät enemmän, samoin vauvojen sydämensyke laski nopeammin ja he nukahtivat helpommin.

(Zeedyk 2008)

Fyysinen läheisyys on luonnollinen osa monia afrikkalaisia kulttuureja.

seurauksen. Lapsen saamat kehut tai moitteet saavat eri merkityksiä erilaisissa tilanteissa. Lapsi alkaa ymmärtää, mitä häneltä milloinkin odotetaan – esimerkiksi kotona ja isovanhempien luona saattavat vallita aivan erilaiset säännöt.

Yhteisöjen sisällä on monenlaisia osakulttuureja. Koulutus, uskonto, aatteet ja ihanteet sekä harrastukset ja monet muut tekijät yhdistävät ja jakavat yhteisöjä. Ihminen on useiden sosiaalisten verkostojen jäsen. Niiden arvot saattavat erota voimakkaastikin toisistaan. Osa nuorista suuntautuu koulutukseen ja opiskeluun, osa työelämään. Osalle koulun ulkopuolinen toiminta ja sosiaaliset suhteet ovat koulutusta tärkeämpiä. Myös työyh-

teisöjen käytänteet, niin sanotut toimintakulttuurit eroavat toisistaan. Vaikka kaikki maamme lukiot noudattavat samaa opetussuunnitelmaa ja valmistavat oppilaita samaan yo-tutkintoon, jokaisen koulun toimintalinja, henkilökunta ja sosiaaliset verkostot luovat omanlaisensa opiskelupuitteet.

Ryhmän kanssa toimiessaan ihminen oppii monia sellaisia asioita, joita hän ei oppisi yksin. Iäkkäät ihmiset kykenevät käyttämään tietokonetta lastenlastensa avustuksella, lapset taas oppivat isovanhempien kanssa puuhatessaan sellaisia taitoja, joita samanikäiset eivät yleensä vielä hallitse. Neuvostoliittolainen kulttuuripsykologian uranuurtaja **Lev Vygotski** (1896–1943) käytti tällaisesta ”omien edellytysten ylittämisestä” nimitystä lähikehityksen vyöhyke. Lähikehityksen vyöhykkeellä lapsi tai aikuinen ei vielä hallitse yksin jotakin taitoa, mutta sopivasti autettuna tai muiden ansiosta hän oppii sen nopeammin. Seuraavassa vaiheessa hän sitten hallitsee saman asian jo itsenäisesti (ks. s. 85).

Kulttuurin alue on hyvin laaja. Se käsittää niin henkiset arvot, tieteen ja taiteen tuotteet kuin ihmisen kehittämät aineelliset hyödykkeet ja ihmisen luoman elinympäristön. Kulttuurin vaikutus ilmenee esimerkiksi uskomuksissa, maailmankuvassa ja moraalikäsityksissä. Ihmisen toiminta voidaan ymmärtää vain hänen ympäristönsä ja kulttuurinsa kautta. Kaikki psyykkiset toiminnat ovat sidoksissa tilanteeseen, historialliseen aikaan ja ympäristössä ja kulttuurissa vallitseviin käsityksiin ja arvoihin.

Maailman globalisoituminen, matkailu ja muuttoliikkeet sekä ennen kaikkea tiedonvälityksen nopea kehitys siirtävät kulttuurivaikutuksia nopeasti maasta toiseen. Kulttuurien erot vähenevät ja ihmiset alkavat ymmärtää muiden kulttuurien näkemyksiä paremmin.

Pohdi

Mitä asioita eri suuntaukset painottaisivat aggressiivisuuden synnyssä? Millaisia kulttuurien välisiä eroja on alkoholin käytössä ja seurustelutavoissa?

Samalla syntyy kuitenkin paineita säilyttää oman kulttuurin ominaispiirteet.

Kulttuurieroja tarkastellaan usein **yksilöllisyyden–yhteisöllisyyden** akselilla. Yhteisöllisessä kulttuurissa ihminen määrittää itsensä ryhmän kautta, kunnia ja häpeä koskevat koko ryhmää. Sopu, lahjat ja oman ryhmän jäsenten auttaminen ovat tärkeitä. Yksilöllisissä kulttuureissa jokainen on oman onnensa seppä ja yksilön oikeudet ovat tärkeitä. Muun muassa USA ja Skandinavian maat ovat yksilöllisiä kulttuureja. Meillä vallitsee esimerkiksi pitkälle viety yksilön intimiteetin suoja. Muiden asioihin ei ole soveliasta puuttua. Linja-autossa vieraan viereen istutaan vain silloin, kun muut paikat ovat täynnä. Monissa yhteisöllisissä kulttuureissa halutuin paikka on toisen vieressä. Puhumme myös ydinperheestä, yhteisöllisissä kulttuureissa perheen käsite on laaja, perheeseen kuuluvat isovanhemmat, sedät ja tädit. Niissä ihmiset eivät koe itseään useinkaan erillisinä yksilöinä, vaan osana sosiaalista ryhmää. Meidän kulttuurissamme ei ole tärkeää, mihin sukuun tai heimoon kuulumme, mutta esimerkiksi kiinalaisen ihmisen minäkäsitys on kollektiivinen, se määräytyy pitkälle sosiaalisen ryhmän kautta. Se määrää käyttäytymistä myös silloin, kun ihminen on yksin.

TUTKIMUS

ULKONÄÖN VOIMA

Tutkimukseen osallistuvat koehenkilöt valokuvattiin. Tämän jälkeen he pelasivat internetissä peliä kumppanin kanssa, josta he näkivät vain kasvokuvan. Kuvaan oli sulautettu koehenkilöiden omia kasvonpiirteitä. Todellisuudessa pelaajaa ei ollut, oli vain valmiiksi ohjelmoidut vastaukset. Kokeen kuluessa koehenkilön oli muun muassa jaettava rahaa kumppanille ja itselleen. Suuren rahasumman käsittelyssä koehenkilön oli luotettava kumppaniin. Kontrolliryhmän kumppanien kuvat oli koostettu kahden tuntemattoman kasvoista. Itsen näköisiin kumppaneihin luotettiin 75 prosentissa tapauksista, erinäköisiin vain 50 prosentissa. (L. M. DeBruine 2002)

Joidenkin tutkimusten mukaan miehet suosivat naisia enemmän itsensä näköisiä ihmisiä. Kun miehet arvioivat pikkulasten kuvia, he pitivät niitä pikkulapsia viehättävimpinä, joiden kuviin oli sekoitettu heidän omia piirteitään (S. M. Platek ym. Evolution and Human Behavior 23, 2002). Se, että mies suosii itsensä näköisiä lapsia, voitaisiin selittää evoluution lisäksi myös sosiokulttuuristen selitysten avulla: sosiaalisen vuorovaikutuksen ja läheisten ihmissuhteiden avulla arki sujuu hyvin.

Selkeitä eroja on myös kulttuurien **valtaetäisyydessä**, siinä miten muodollisia esimerkiksi alaisten ja johtajien suhteet ovat, miten auktoriteetteihin suhtaudutaan ja miten hierarkkinen yhteiskunta on. Käytännössä se näkyy esimerkiksi sinuttelussa tai kohteliaisuussäännöissä. Eroja on havaittu myös **epävarmuuden siedossa** eli siinä, miten outoon ja poikkeavaan suhtaudutaan. Puhutaan myös kulttuurien monimutkaisuudesta, eli siitä, miten moniin erilaisiin sidosryhmiin ja verkostoihin ihminen kuuluu, paljonko hänellä on kontakteja jatkuvasti ympärillään. Kansainvälinen suurkaupunki on monimutkaisempi kuin pieni maalaiskylä.

Eroja on havaittu myös **aikaan ja tilaan** suhtautumisessa. Länsimainen yhteiskunta toimii kellon ja kalenterin mukaan, liikenne noudattaa aikatauluja. Täsmällisyys on länsimaisten, yksilöllisten kulttuurien piirre. Yksilöllisen kulttuurin edustaja tarvitsee oman huoneen, jonka oven saa kiinni.

Myös **viestintätavat**, muun muassa small talk, kielen rakenteet ja sisällöt vaihtelevat kulttuureittain. Suomalainen kestää hyvin hiljaisuutta, mutta monessa kulttuurissa hiljaisuus koetaan painostavana. Suomalaisessa keskustelussa puhuja saa rauhassa kertoa asiansa loppuun, keskieurooppalainen keskustelu on vilkkaampaa, puhuja keskeytetään, puheenvuoroja vaihdetaan nopeasti. Myös sanastot kertovat kulttuurieroista. Suomalaisissa nimissä on paljon luontoon, etenkin veteen liittyvää sanastoa, virtaa, koskea ja lahtea. Arabeilla on lukemattomia erilaisia kamelin nimityksiä, pohjoisen asukkailla talven ja lumen käsitteistöä.

Kulttuurit eroavat toisistaan myös sen suhteen, millaisia keinoja ihmisillä on kehittää itseään tai selviytyä arjen vaatimuksista. Sukupuolten välinen tasa-arvo tai lasten asema on läntisissä teollisuusmaissa hyvä, mutta monissa kulttuureissa tasa-arvo on vielä haave. Taloudellinen vauraus, koulutusmahdollisuu-

TUTKIMUS

MIKÄ EI KUULU JOUKKOON – KIRVES, SAHA, VASARA, PUUPALA?

Länsimaisen ajattelutavan mukaan laadullisesti ”parempana” ajatteluna on pidetty yläkäsitteiden käyttöä.

Alexander Lurian tutkimukset 1930-luvulla lukutaidottomien talonpoikien keskuudessa osoittivat hyvin ajattelutavan ja ympäröivän kulttuurin sidoksen. Luria näytti talonpojille kuvaa kirveestä, sahasta, vasarasta ja puupalasta ja pyysi näyttämään esineen, joka ei kuulu yhteen muiden kanssa. Länsimaisen käsityksen mukaan työkalut kuuluvat yhteen, mutta talonpoikien mielestä vasara ei kuulunut joukkoon, sillä puuta työstetään kirveellä ja sahalla, ne siis kuuluvat yhteen. Heidän mielestään käytännön tarpeet sanelivat ratkaisun. Ne talonpojat, jotka olivat saanet hiukan koulutusta, ratkaisivat useammin ongelman ”länsimaalaisittain”. Erot johtuvat enemmän elinympäristön tarpeista kuin älykkyydestä tai kyvyttömyydestä ymmärtää yläkäsitteitä.

det, monipuolinen tekniikka ja taide antavat ihmisille mahdollisuuden sellaiseen ajatteluun ja käsitejärjestelmiin, joita taloudellisesti heikommissa oloissa ei ole. Meillä on monenlaisia ”älyn jatkeita” tietokoneista älypuhelimiin. Teknisesti vähemmän kehittyneissä kulttuureissa selviytyminen vaatii toisenlaisia taitoja, esimerkiksi luonnon tunteminen on tärkeää.

Kaikissa kulttuureissa on samanaikaisesti useita piirteitä ja tutkimustulokset ovat aina karkeita yleistyksiä. Mikään kulttuurin ”erilainen” piirre ei myöskään ole hyvä tai huono: yhteisöllisyydessä on esimerkiksi hyvää ryhmän tuki ja sosiaalinen turvallisuus vaikka yksilön omat valintamahdollisuudet kapenisivatkin. Myös kulttuurin **kontekstista** (yhteydestä) irrotetut esimerkit ja tutkimustulokset antavat joskus oudon kuvan ko. kulttuurista – tavat ja käytänteet olisi aina nähtävä suhteessa koko kulttuuriin.

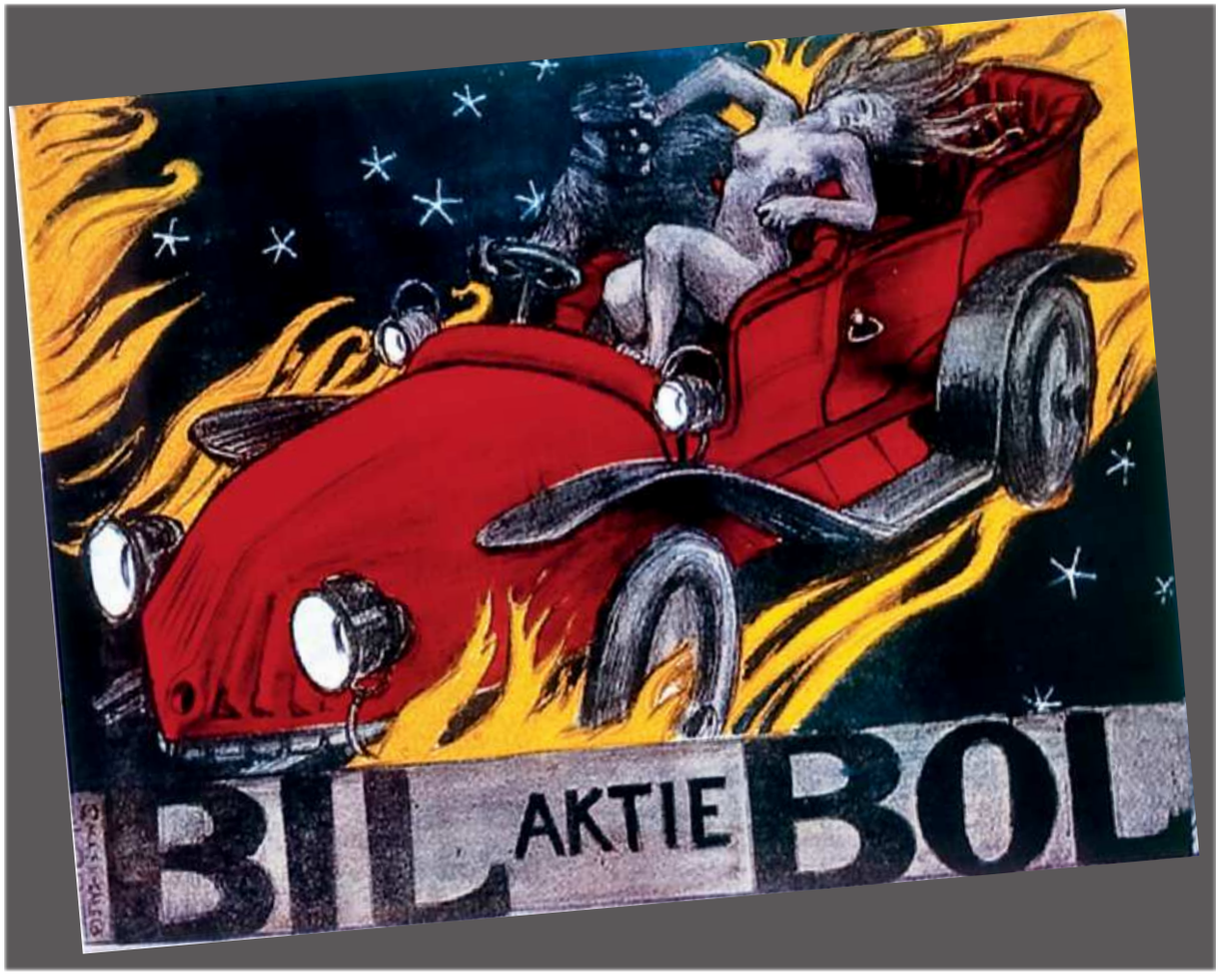
TEHTÄVÄT

1/ Koululainen on jäänyt kiinni tupakanpoltosta. Vanhemmat pakottavat hänet polttamaan tupakkaa niin kauan, että oksettaa. Minkä suuntauksen oppien mukaan vanhemmat toimivat? Onko menetelmä mielestäsi tehokas? Mitä muita haitallisia tapoja voisi poistaa näin?

2/ Miten behaviorismi ja kognitiivinen psykologia eroavat toisistaan? Listaa erot.

3/ a) Mitä psykologian alueita kognitiivinen psykologia tutkii?

b) Millaisia tutkimusmenetelmiä se ensisijaisesti käyttää?



4/ Kirjoita oheiseen kuvaan lyhyt analyysi niin, että näkökulmasi ja käsitteesi ovat

a) psykodynaamisen psykologian,

b) sosiokulttuurisen psykologian.

Voit myös valita analysoitavaksi jonkin muun oppikirjan kuvan, esimerkiksi sivulta 39, 124 tai 168.

5/ Yhdistä kuhunkin suuntaukseen siihen kuuluvat käsitteet. Selitä myös käsitteet tarkemmin.

Suuntaukset:

1. Biologinen psykologia
2. Psykodynaaminen psykologia
3. Humanistinen psykologia
4. Behaviorismi
5. Kognitiivinen psykologia
6. Sosiokulttuurinen psykologia

Käsitteet:

A. tiedostamaton
B. sisäinen malli
C. ehdollistuminen
D. strategia
E. geneettinen
F. konstruktiivinen
G. superego
H. metakognitio
I. itsensä toteuttaminen
J. torjunta
K. evoluutiopsykologia

6/ Israelilaisen Weizmann-instituutin tutkijat näyttivät koehenkilöille dokumentin rikollisen pidättämisestä. Parin päivän päästä koehenkilöt joutuivat vastaamaan kysymyksiin tapahtumasta. Neljän päivän kuluttua he saivat tietää muiden ryhmäläisten vastaukset samoihin kysymyksiin. Todellisuudessa vastaukset olivat tutkijoiden keksimiä. Tämän jälkeen koehenkilöt vastasivat uusiin kysymyksiin dokumentista. Nyt 70 prosenttia vastasi tutkijoiden vääristelemien vastausten mukaan. Jotta saataisiin selville, oliko kyseessä todellinen muistivirhe vai sosiaalinen ryhmäpaine, koehenkilöille kerrottiin, että vastaukset olivat olleet tietokoneen satunnaisesti valitsemia. Silti 40 prosenttia vastasi edelleen väärin, eli heille oli syntynyt valemuistoja, joita he pitivät omina muistoinaan.

a) Minkä psykologisen suuntauksen alaan edellä oleva tutkimus lähinnä kuuluu?

b) Mitä tutkimusotetta ja tiedonhankintavälineitä tutkimuksessa käytettiin?

7/ Andrew Harrell (2005) tarkkaili ja videoi tutkijaryhmineen liki 500 vanhemman ja 2–4-vuotiaan lapsen käytöstä valintamyymälässä. Jokainen lapsi valokuvattiin ja ohikulkijat arvioivat lapsen viehättävyyden. Viehättäviksi luokitellut lapset oli laitettu ostoskärryn turvavöihin yli kymmenen kertaa niin useasti kuin vähemmän viehättävät. Vanhemmat eivät myöskään antaneet heidän juoksennella etäällä itsestään. Vähemmän viehättäviksi arvioidut lapset olivat saaneet vaeltaa myymälässä kauempana ja yksin. Mitä kauniimpi lapsi, sitä enemmän häntä vahdittiin. Monissa tutkimuksissa on todettu, että viehättävän näköisiä ihmisiä suositaan työhönotossa ja muissa valintatilanteissa – jopa muutaman vuoden ikäiset lapset haluavat leikkitoverikseen mieluummin viehättävän kuin vähemmän viehättävän lapsen. Silti vanhemmat rakastavat vähemmän viehättävän näköisiä lapsiaan yhtä paljon kuin viehättäviäkin. Mitä psykologian eri suuntaukset korostaisivat selittäessään tällaista vanhempien tiedostamatonta käyttäytymistä?

15 Psyykkistä toimintaa selitetään monella tavalla

Vanha itämainen tarina kertoo sokeista miehistä, joilta kysyttiin, millainen on elefantti. Yksi hipelöi kärsää ja väitti elefanttia putkimaiseksi, toinen hääri hännän kimpussa ja sanoi elefantin olevan pieni ja patukkamainen. Kolmas taputteli takalistoa ja oletti elefantin laakeaksi ja kumisevaksi. Neljännen mielestä elefantti oli notkea ja taipuisa, hän tunnusteli korvia. Viides kosketteli jalkoja ja väitti elefanttia pölkkymäiseksi. Kuudes työnsi kätensä elefantin kitaan ja varoitteli terävistä hampaista. Elefanttiraukka ei itsekään tiennyt, mikä hän oikein oli. Hän lähti hakemaan apua psykologian suuntausten edustajilta. Elefantti kysyi: ”Miksi olen tällainen?”

Biologisen psykologian edustaja sanoo:

”Sinusta on tullut massiivinen, tuhansia kiloja painava otus pitkän lajinkehityksen tuloksena. Olemassaolon taistelussa lajisi parhaat yksilöt ovat jääneet jatkamaan sukua. Olet viimeisin norsulajeista, mammutit ja muut ovat kadonneet. Ne ominaisuudet, joita tarvitaan viidakossa, ovat korostuneet. Hermostosi on hyvin kehittynyt, aivosikin painavat kuutisen kiloa – mikä ei tietysti ole kovin paljon suhteessa painoosi. Olet silti viisas ja pitkäikäinen laumaeläin, etkä pelkää hiiriä, vaikka niin väitetään.”

Psykodynaamisen psykologian edustaja puuttuu puheeseen:

”Tuo paksu harmaa kerros on vain pintaa, ymmärrämme sinua vain kaivautumalla pinnan alle. Kärsäsi symbolisoi voimaa ja potenssia. Äläkä jatkuvasti hipelöi sitä kännykkääsi, potenssisi korviketta. Itse et tietysti tiedosta asiaa. Moni muukin elämääsi vaikuttava asia jää tiedostamatta. Se, mitä sinulle tapahtui norsuvauvana, on muovannut sinua, vaikka oletkin torjunut paljon. Superegosi on vahva sensuuri, mutta se ei aina pärjää idille, tiedostamattomassa jyllääväle halujen, toiveiden ja häpeällisten kokemusten varastolle. Ego-parka joutuu luovimaan idin impulssien, todellisuuden ja superegosi paineessa.

Behavioristi jatkaa:

”Menette turhan syvälle, ei kannata höpistä tiedostamattomista impulsseista. Olet kaikkine taitoinesi ja kykyinesi oppimisen tulos. Toimintaasi on vahvistettu monella tapaa. Katso nyt, miten syöt! Tarhassakin nopein syöjä oli paras ja tottelemisesta sai palkintoja. Ja äitikin kiitteli ja oli iloinen kun lautanen tyhjeni. Opit jo vauvanorsuna kaiken tarpeellisen. Kun laumasta kuului tuttu ääniärsyke, sinä juoksit. Olet ehdollistunut moniin ärsykkeisiin, jotka saavat sinut toimimaan aina samalla tavalla.”

Humanistisen psykologian edustaja:

”Voi tuo kaikki tähän asti sanottu olla tottakin, mutta onko kukaan kysynyt sinulta itseltäsi, mitä tunnet. Mikä on sinun oma käsityksesi? Sinä tiedät toki itse, mikä on sinulle hyväksi. Menneisyys ei leimaa kohtaloasi. Jos perustarpeesi on tyydytetty, niin kuin näyttää olevan, pystyt arvostamaan itseäsi. Pystytkö tuollaisena myös toteuttamaan itseäsi? Pystytkö aidosti hyväksymään itsesi? Sinulla on vapaus valita tiesi, olet luova yksilö. Jos olet liian riippuvainen muista, et pysty kasvamaan henkisesti riippumattomaksi etkä löydä aitoa minuuttasi.”

Kognitiivisen psykologian edustaja ei ole ihan samaa mieltä:

”Ehei, sanon minä. Sinä olet aktiivinen itsesi ohjaaja. Tiedät mitä haluat. Rakennat koko ajan käsitystä itsestäsi ja maailmasta. Jo norsuvauvana kehittyivät aiempien kokemusten tuloksena selkeät sisäiset mallit: millaisia ääniä pelätä, miten liikkua laumassa, ketä kunnioittaa. Kun vertailit uusia tilanteita entisiin malleihin, kehittyivät toimintastrategiasi. Jos minäkuvasi vääristyy ja ajattelumallisi johtavat harhaan, alat syödä vääränlaista ravintoa. Sinun on sisäistettävä terveellisen ravinnon merkitys. Harjoittele erilaisilla mielikuvilla.”

Sosiokulttuurisen psykologian edustaja on ollut kauan hiljaa, mutta toteaa sitten:

”Puhutte kaikki vain elefanttiyksilön näkökulmasta. Elefanttihan on erottamaton osa omaa sosiaalista ympäristöään. Elefanttiyhteisö on sosiaalistanut tämän norsun. Norsuyhteisön normit ovat säädelleet hänen elämäänsä. Hän on elänyt yhteisöllisessä kulttuurissa, lauman tahto on myös hänen tahtonsa. Kulttuurissa on vallinnut melko suuri valtaetäisyys, johtajanorsua kunnioitetaan. Ilman yhteisöä elefantin parhaat ominaisuudet eivät tulisi esiin.”

SANASTO

aggressio vihan tunnetta, johon liittyy usein vihamielistä, hyökkäävää tai väkivaltaista käyttäytymistä. Aggressio voi olla suoraa tai epäsuoraa, kielellistä tai toiminnallista. *41*

aivopesu äärimmäinen vaikuttamisen menetelmä, jossa pyritään muuttamaan kohteen arvoja ja maailmankuvaa perusteellisesti *106*

aivot kallon sisällä oleva elin, joka johtaa hermostoa *16*

anoreksia syömishäiriö, psyykkisistä syistä johtuvaa pakonomaista laihduttamista *44*

arvon kieltäminen psyykkinen puolustuskeino, jossa kohdetta vähätellään tai siltä kielletään arvo *51*

asenne opittu, melko pysyvä positiivinen tai negatiivinen suhtautumistapa. Vaikuttaa toimintaan. Esimerkiksi myönteinen asenne opiskeluun motivoi hakemaan lisätietoa asioista. *97*

attribuution perusvirhe länsimaissa tyypillinen tapa yliarvioida luonnetekijöitä ja aliarvioida tilannetekijöitä toiminnan syitä selitettäessä *99*

attribuutioteoria käsittelee sitä, millaisia syyselityksiä ihmiset suosivat. Esimerkiksi itsetunto, motivaatio ja ihmissuhteet ovat erilaisia riippuen siitä, millaisia selityksiä henkilö painottaa: itseen vai muihin liittyviä tekijöitä, syitä joihin voi vaikuttaa jne. *99*

autismi aivojen kehityshäiriö, jonka vuoksi sosiaaliset taidot ovat heikkoja, autistin on vaikea tarkastella asioita toisen näkökulmasta, hän elää usein omassa sisäisessä maailmassaan *162*

autonominen hermosto hermoston osa, jota ei yleensä voi suoraan tahdollaan hallita. Vastaa mm. pulssista, verenpaineesta, pupillien koosta *17*

Bandura, Albert (s. 1925) kanadalainen mallioppimisen ja sosiaalisen oppimisen tutkija, tunnettu mm. lasten aggressiotutkimuksista *63*

Bartlett, Frederik (1886–1969) englantilainen psykologi, jota pidetään yhtenä kognitiivisen psykologian uranuurtajista *65*

behaviorismi J. B. Watsonin 1900-luvun alussa kehittämä psykologian suuntaus, jonka mukaan ihminen on mekaanisesti ärsykkeisiin reagoiva olento, jonka käyttäytymistä voidaan muuttaa ulkoapäin. Suuntaus on vaikuttanut aina 1960-luvulle saakka moniin oppimiskäsityksiin ja myöhemminkin moniin terapiamenetelmiin, mainontaan ja ihmisten manipulointiin. *163*

behavioristinen oppimisteoria näkemys oppimisesta, jonka mukaan oppija on passiivinen tyhjä taulu, jonka ympäristö kirjoittaa. Pitää sisällään lähinnä klassinen ehdollistumisen ja väline-ehdollistumisen. *65*

biografinen elämäkerrallinen *145*

biologinen näkökulma tarkastelutapa, joka korostaa hermoston ja hormonien vaikutusta toimintaan *16*

biologinen psykologia psykologian suuntaus, joka tarkastelee ihmisen toimintaa biologisesta näkökulmasta ja pyrkii ymmärtämään sitä mm. evoluution (lajinkehityksen), perinnöllisyyden ja hermoston, etenkin aivojen toiminnan kautta *161*

bulimia (ahmimishäiriö) syömishäiriö, jossa pakonomaisen ahmimisen jälkeen ruoka oksennetaan tai käytetään ulostuslääkkeitä *44*

edellisyysvaikutus ensiksi saatu tieto muodostaa pohjan, jolta lisätietoa arvioidaan *96*

EEG elektroenkefalografia, aivojen sähköistä toimintaa kuvaava laite, joka tuottaa elektroenkefalogrammin, aivosähkökäyrän *153*

eettinen siveellinen, moraaliin kuuluva *128*

ego minä, psykoanalyysin käsite. Ego toimii lähinnä mielen tietoisella tasolla ja yrittää sovitella tiedostamattomasta tulevia ja yliminän sensuroimia impulsseja todellisuuden vaatimuksiin. *167*

ehdollistuminen aluksi neutraali ärsyke (kilinä) muuttuu usein toistettuna ja ehdottomaan ärsykkeeseen (ruoka) liitettynä merkitykselliseksi. Myöhemmin pelkkä kilinä aiheuttaa reaktion. Ks. klassinen ehdollistuminen (Pavlov) ja välineellinen ehdollistuminen (Skinner). *59*

eklektinen tässä: tapa yhdistää eri koulukuntien käsityksiä *161*

ekologinen validiteetti todellisuutta vastaava. Tutkimuksilta vaaditaan tulosten pätevyyttä myös todellisissa tilanteissa. *141*

elämänhallinta kehon, ajattelun, tunteiden ja sosiaalisten tilanteiden hallintaa. Ihminen voi lisätä hallinnan tunnetta erilaisten myönteisten strategioiden, hallintakeinojen ja psyykkisen itsesäätelyn avulla. *36*

emootio positiivinen tai negatiivinen tunne *22*

empatia tunnetilaan eläytyminen, empaattinen ihminen kykenee eläytymään toisen tunteisiin *32*

ennakkoluulo yksipuoliseen tietoon perustuva, usein kielteinen asenne *98*

ensivaikutelma henkilöstä tai tilanteesta ensikohtaamisessa muodostettu käsitys *96*

epäsuora vaikuttaminen piilovaikuttamista, joka menettää tehoaan, jos kohde huomaa keinon, jolla häneen yritetään vaikuttaa *104*

esitietoinen psykoanalyysin mukaan tietoisen ja tiedostamattoman välillä sijaitseva taso, jossa olevat asiat eivät ole välittömässä tietoisuudessa, mutta jotka voidaan vihjeiden avulla palauttaa mieleen *166*

etiikka moraalifilosofia, filosofian osa-alue, joka tutkii oikeudenmukaisuutta, velvollisuutta, hyvää ja pahaa *129*

evoluutioteoria lajinkehitys. Darwinin evoluutioteorian mukaan kasvi- ja eläinlajien perinnöllinen kehitys on edennyt alkeellisemmista muodoista luonnonvalinnan kautta kehittyneempiin. Lajin vahvimmat yksilöt ovat säilyneet hengissä jatkamaan lajia. *18*

evoluutiopsykolgia yksi biologisen psykologian kehitystä korostava suunta, jonka mukaan ihmisen psyykkiset toiminnat ovat pitkän lajinkehityksen tulos *162*

Frankl, Viktor (1905–1997) logoterapian ja eksistenssianalyysin perustaja, humanistisen psykologian keskeinen kehittäjä, kirjoittanut ja luennoinut paljon elämän tarkoituksesta, ks. humanistinen psykologia *169*

Freud, Sigmund (1856–1939) itävaltalais-juutalainen neurologi, psykiatri, psykoanalyysin perustaja, ks. psykoanalyysi *165*

fysiologia lääketieteen alue, joka tutkii elimistön toimintoja, esim. verenkiertoa tai ruuansulatusta *10*

fysiologinen tutkimus psykologisten tiedonhankintavälineiden (testien, tarkkailun ym.) rinnalla käytettyjä elimistön toimintaa mittaavia menetelmiä, kuten EEG ja muut erilaiset aivojen kuvausmenetelmät *153*

geeni säätelee perinnöllisiä ominaisuuksia *18*

haastattelu psykologian tiedonhankintaväline, esim. vapaamuotoinen tai strukturoitu haastattelu, teemahaastattelu *150*

hallintakeinot (coping-keinot) useimmiten tietoisia ja järkeviä psyykkisen itsesäätelyn keinoja, joiden avulla ihminen hallitsee uhkaavia ja stressaavia tilanteita. Tyypillisiä hallintakeinoja ovat fyysinen kuntoilu, ulkoilu tai asiallinen keskustelu. Hallintakeinot voivat olla tunnekeskeisiä tai tehtäväkeskeisiä. *50*

hermosolu hermoston sisäiseen tiedonkäsittelyyn erikoistunut solu, joka välittää hermoimpulsseja. Aivojen toiminta perustuu hermosolujen toimintaan. *16*

hermosto elimistön kaikkia toimintoja säätelevä järjestelmä, joka jaetaan keskushermostoon (aivot ja selkäydin) ja ääreishermostoon, joka välittää viestejä aistielimistä ja sisäelimistä keskushermostoon ja sieltä lihaksiin. Ääreishermosto jakautuu somaattiseen (tahdonalaiseen) ja autonomiseen (tahdosta riippumattomaan) hermostoon. *16*

hormonit sisäeritysrauhasten verenkiertoon erittämiä kemiallisia aineita, jotka vaikuttavat mm. kasvuun ja sukukypsyyteen *16*

humanistinen psykologia psykologian suuntaus, joka korostaa ihmisen omia valintoja, vapautta ja vastuuta. Ihminen on suuntauksen mukaan pohjimmiltaan hyvä ja kehityskelpoinen ja hän pyrkii jatkuvasti kehittymään paremmaksi ja toteuttamaan itseään. Silloin ihmisen aito minuus pääsee esille. Tärkeää on, miten ihminen itse kokee itseensä kohdistuvat asiat. Psyykkiset häiriöt ovat tuloksia arvostuksen ja hyväksynnän puutteesta ja vääristyneestä minäkuvasta ja virheellisistä defensseistä. Suuntauksen keskeisiä vaikuttajia olivat Abraham Maslow, Carl Rogers ja Viktor Frankl. Suuntaus vaikutti positiivisen psykologian syntyyn. *169*

hypoteesi väittämä, tutkimusta ohjaava ennakko-oletus tuloksesta. Tutkimus osoittaa hypoteesin oikeaksi tai virheelliseksi. *132*

häiriömuuttuja tutkimuksessa tulokseen vaikuttava muuttuja, jonka vaikutusta ei ole pystytty ennakoimaan ja poistamaan, esim. väsymys tai äkillinen olosuhteiden muutos *141*

id mielen tiedostamattomassa tasossa toimiva rakenne, joka pyrkii lapsenomaisesti välittömään tyydytykseen, psykoanalyysin käsite *166*

identiteetti se, miten ihminen määrittelee itsensä: kuka olen, mihin kuulun, mitä arvostan. Minäkäsityksen verraten pysyvä ydin. *28*

ihanneminä se, millainen ihminen haluaisi olla *30*

ilmelihakset kasvojen lihaksia, joita käytetään eri ilmeiden tuottamiseen *95*

introjektio psyykkinen puolustuskeino, samastumista, jossa sisäistetään muiden ominaisuuksia itseen (vrt. projektio) *52*

itseluottamus ihmisen arviot kyvyistään ja mahdollisuuksistaan *31*

itsensä toteuttava ennuste uskomus tai ennakointi alkaa toteutua, kun ihminen toimii ko. uskomuksen mukaan. Esimerkiksi jos opiskelija ei usko menestyvänsä kokeessa, hän ei lue kokeisiin, ja menestys jää huonoksi. On usein tiedostamatonta. *86*

itsetarkkailu (introspektio) tarkkailumenetelmä, jossa tutkittava tarkkailee tietoisesti omia tuntemuksiaan ja raportoi niistä *152*

itsetuntemus se, kuinka kattava ja paikkansa pitävä ihmisen minäkäsitys on *28*

itsetunto (self esteem) itsearvostus. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, arvostaa itseään epäonnistumisenkin hetkellä. Hyvä itsetunto ei heilahda vähästä ja palautuu pettymysten jälkeen verraten nopeasti entiselleen. *31*

joukkoharha usean ihmisen jakama harhainen käsitys *116*

julkisuus tässä: tutkimuksen vaatimus, jonka mukaan tulosten pitää olla kaikkien tutkijoiden saatavilla *128*

julkinen minä se, mitä ihminen näyttää persoonallisuudestaan muille, vastakohta salainen tai yksityinen minä, eli se, mitä ei halua näyttää *29*

kaksoissokkokoe kumpikaan, tutkittavat ja tutkijat, eivät tiedä, kumpi ryhmistä (koeryhmä

vai kontrolliryhmä) saa käsittelyn, esim. lääkeaineen *141*

kaksoisviesti ristiriitainen viesti, esimerkiksi kannustava lause sanotaan vihaisella äänellä *103*

kenttätutkimus psykologinen tutkimusote, joka suoritetaan luonnollisissa oloissa, tavallisesti aiheena ovat asenteet ja mielipiteet tai muut laajoja joukkoja koskevat tutkimukset, myös verkkokyselyt *134*

kieltäminen (denial) psyykkinen puolustuskeino, jossa ihminen kieltäytyy näkemästä totuutta, ahdistava seikka pysyy poissa tietoisuudesta *52*

klassinen ehdollistuminen: Ivan Pavlovin löytämä oppimisen muoto, jossa neutraali ja merkityksellinen asia esiintyvät yhtä aikaa. Oppija alkaa reagoida neutraaliinkin asiaan kuin se olisi merkityksellinen. Oppija on tässä oppimisen muodossa täysin passiivinen. *59*

koeryhmä kokeellisen tutkimuksen se ryhmä, jota kokeenjohtaja manipuloi (antaa esimerkiksi lääkeainetta). Tavallisesti kontrolliryhmä on vertailuryhmä, joka ei saa ainetta, jonka vaikutusta tutkitaan. *140*

kognitiivinen oppiminen aktiiviseen tiedonkäsittelyyn liittyvää, ihmiselle ominaista oppimista *65*

kognitiivinen psykologia psykologian suuntaus, joka on keskittynyt ihmisen tiedollisten toimintojen (havaintojen, muistin, oppimisen, ajattelun ja kielen) tutkimiseen. Suuntaus korostaa ihmistä aktiivisena tiedonkäsittelijänä. *171*

kognitio tiedonkäsittely *21*

kohteensiirto (displacement) psyykkinen puolustuskeino, jossa esim. ärtymys tai vihan tunne kohdistuu syyttömään. Huonon koenumeron saanut saattaa vihoitella ystävälleen. *51*

kokeellinen tutkimusote yksi psykologian keskeisistä tutkimusotteista. Koe suoritetaan kontrolloiduissa oloissa, tavallisesti laboratoriossa, jolloin selvitetään syy–seuraussuhdetta eli sitä, mitkä tekijät tutkittavaan ilmiöön vaikuttavat. Tutkittavat jaetaan yleensä koe- ja kontrolliryhmiin. Ks. koeryhmä. *135*

kompensointi psyykkinen puolustusmekanismi, jossa pettymys korvataan toisella asialla, esim. liikunnallisesti heikko suuntautuu taideharrastukseen *51*

konformistisuus yhdenmukaisuus, pyrkimys käyttäytyä vallitsevien asenteiden ja mielipiteiden mukaisesti *116*

konstruktivistinen oppimisteoria oppimisteoria, joka korostaa oppijan aktiivisuutta. Ihminen rakentaa tietonsa itse, entisen tiedon varassa ja aiemmin opitun perusteella *65*

konteksti asiayhteys *177*

kontrolliryhmä ks. koeryhmä *140*

korrelaatio tilastollinen vastaavuussuhde, riippuvuus, kahden muuttujan välinen yhteys, joka ei paljasta syy–seuraussuhdetta *142*

korrelatiivinen tutkimus tutkimusote, jonka avulla voidaan selvittää useiden muuttujien tai tapahtumien keskinäisiä tilastollisia yhteyksiä *141*

kriisi kärjistynyt tilanne, käännekohta, murros *48*

kulttuuri yhteisön tai ihmiskunnan henkisten ja aineellisten saavutusten kokonaisuus, yhteiset säännöt, normit ja tavat. Kulttuurieroja ilmenee esimerkiksi yhteisöllisyydessä ja yksilöllisyydessä, valtaetäisyydessä, epävarmuuden siedossa, viestintätavoissa sekä suhteessa aikaan ja tilaan. *173*

kulttuurievoluutio henkisen ja aineellisen kulttuurin kehittyminen, siirtyminen ja muutokset *120*

kuohuntavaihe ryhmävaiheista toinen, jossa ryhmäläiset alkavat ilmaista mielipiteitään ja ottaa omaa paikkaansa ryhmässä *111*

kuvaileva tutkimus tutkimuksen aineistona ovat tutkittavien tuottamat sisällöt esim. videohaastattelussa tai muissa selostuksissa. Ilmiöitä pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään, tutkitaan esim. miten työntekijät ovat kokeneet osaston johtamistavan ja esimiesten toiminnan. Varsinaisia epäkohtien syitä tai sitä, miksi jonkin ryhmän asenne on hyvin kielteinen, ei pyritä selvittämään. Kuvailevissa tutkimuksissa käytetään tiedon keruussa yleensä laadullisia menetelmiä. *136*

kuvakertomustestit kuuluvat projektiivisiin persoonallisuustesteihin. Tutkittava laatii kertomuksia annettuihin kuviin. Kertomusten sisältöjä analysoidaan. Tutkittava projisoi eli heijastaa kertomustensa sisältöihin pelkojaan, toiveitaan ja tunteitaan. *146*

kysely psykologian tiedonhankintaväline, mm. lomakekyselyt, verkkokyselyt *151*

käsikirjoitus (skripti) laajahko sisäinen malli, ennakoitu mielikuva tapahtuman kulusta, siitä, miten tapahtuma etenee *173*

laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa tietoa kerätään erilaisten haastattelujen, tarkkailun, tutkittavien omien kertomusten tai muiden antamien tietojen perusteella *136*

lohkominen (splitting) psyykkinen puolustuskeino, jossa ihminen kokee kaiken mustavalkoisena, joko vain hyvänä tai huonona *53*

lopettamisvaihe ryhmän viimeinen vaihe, jossa käsitellään tunnetasolla ryhmän toiminnan päättymistä *111*

luotettavuus tässä: tutkimuksen järjestelyt ja valvonta takaavat, että tutkimuksen tulokseen voidaan luottaa *128*

lähikehityksen vyöhyke tila, jossa sopivan avun turvin voi oppia taidon, jota ei yksin oppisi. Vygotskin luoma käsite. *175*

lähipiiri tunteen tasolla tärkeimmät ryhmät, yleensä perhe ja ystävät *112*

lähiympäristö ihmiseen välittömästi vaikuttavat sosiaaliset suhteet, kuten perhe, suku ja lähiystävät. Näihin ryhmiin ihmisellä on läheiset, useasti toistuvat ja tunnepitoiset siteet. Vastakohta etäympäristö. *173*

läpinäkyvyyden illuusio taipumus yliarvioida sitä, miten hyvin tunteet näkyvät muille *24*

mallioppiminen oppimisen muoto, joka perustuu muiden tarkkailemiseen ja matkimiseen *63*

Maslow, Ahbraham (1908–1970) yksi humanistisen psykologian perustajista. Hänen keskeisiä tutkimusalueitaan oli motiivien tutkimus, etenkin itsensä toteuttamisen ja huippukokemusten kartoittaminen. *169*

mediapsykologia median vaikutusta tutkiva psykologian alue, joka soveltaa ja hyödyntää esim. havaintopsykologian, kognitiivisen psykologian, motivaatio- tai sosiaalipsykologian tutkimustuloksia *11*

metakognitio tiedonkäsittelyn tarkkailu, arviointi ja kehittäminen. Kyky huomata virheensä, korjata ne, arvioida oppimistaan ja kehittää entistä tehokkaampia opiskelu- ja vastaamistapoja, suunnitella toimintaansa. *69*

mielenterveys ihminen sopeutuu uusiin tilanteisiin, selviytyy arjen askareista, työstään ja ihmissuhteistaan ja osaa arvioida tilannettaan realistisesti, kokee tyytyväisyyttä elämässään *39*

mielihyväperiaate psykoanalyysin käsite, viittaa viettien pyrkimykseen tavoitella mielihyvän sävyisiä kokemuksia. Mielen rakenteista id toimii mielihyväperiaatteella. *166*

Milgram, Stanley (1933–1984) sosiaalipsykologi, jotka tutki, miten pitkälle

tavalliset ihmiset ovat valmiita tottelemaan käskyjä ja toimimaan epäinhimillisesti *138*

minäkäsitys ihmisen kokonaiskäsitys itsestään, luonteestaan, ulkonäöstään, kyvyistään, sosiaalisuudestaan jne. Voi olla virheellinen tai yksipuolinen. *28*

minätietoisuus tietoisuutta itsestä ja omista tunteista ja ajatuksista *30*

motiivi toiminnan syy tai vaikutin *21*

motivaatio useiden motiivien summa, motiivien kokonaisuus *21*

muodostusvaihe ryhmävaiheista ensimmäinen, jossa ryhmäläiset vasta tutustuvat ryhmään ja sen jäseniin *111*

musteläiskätesti Hermann Rorschachin (1884–1922) kehittämä projektiivinen testi, joka sisältää useita musta-harmaita ja värillisiä, symmetrisiä musteläiskän kaltaisia kuvioita. Tutkittava kertoo, mitä hän kuvioissa näkee. Vastausten oletetaan heijastavan tutkittavan motiiveja ja sisäisiä ristiriitoja. *147*

muuttaminen mitattavaan muotoon operationalisointi *131*

muuttuja (variaabeli) tutkimuksen tekijä, jonka arvojen vaihtelua mitataan. Tutkija voi säädellä riippumatonta muuttujaa eli koemuuttujaa, kuten esim. alkoholin määrää, kun tutkitaan sen vaikutusta reaktionopeuteen. Reaktionopeus on silloin riippuva muuttuja eli mitattava asia. *131*

määrällinen (kvantitatiivinen) tutkimus kohdetta kuvataan ja tulkitaan numerojen ja tilastojen avulla *136*

narsismi persoonallisuuden häiriö, jolle on keskeistä heikko empatiakyky, muiden hyväksikäyttö ja itsekeskeisyys *32*

narsistinen itsetunto itsetunto-ongelma, jossa ihminen nostaa omaa itsetuntoaan muiden kustannuksella *32*

normaalius tilastollinen normaalius on enemmistön mukaista normaaliutta, normatiivinen normaalius normien mukaista, yleisesti hyväksyttyä. Arkikielessä myös tavanomaisen tai terveen synonyymi. *36*

normatiivinen normien mukainen, ohjeellinen *37*

normatiivinen normaalius ks. normaalius *37*

normi ryhmän toimintaa ohjaava sääntö. Voi olla julkinen tai julkilausumaton piilonormi, jonka olemassaolo täytyy päätellä ryhmän toiminnasta *115*

objektiivinen puolueeton *127*

ongelmalähtöinen opiskelu opetusmenetelmä, jossa ei lähdetä teorioista ja termeistä, vaan käytännön ongelmista *84*

operationalisointi toimenpiteet, joilla tutkittavat muuttujat muutetaan mitattavaan muotoon *131*

opettajakeskeinen opetus opetusmenetelmät, joissa opettaja on aktiivinen, esimerkiksi luennointi *84*

oppilaskeskeinen opetus opetusmenetelmät, joissa opiskelija on aktiivinen, esimerkiksi esitelmät ja ryhmätyö *84*

oppimaan oppiminen opiskelutaitoja, eli mm. kyky hakea, arvioida ja esitellä tietoa sekä tehdä ryhmätöitä *80*

oppiminen kokemuksen aiheuttama melko pysyvä käyttäytymismuutos *58*

oppimisorientaatio opiskelijan asenne oppimiseen *76*

organisaatio virallinen ja perustettu ihmisten yhteenliittymä, jolla on jokin määritelty tehtävä *110*

ortoreksia pakonomainen tarve terveelliseen ruokaan; ruuan terveydellisyys hallitsee ajatuksia ja elämää *44*

otos tutkimuksen osanottajajoukko, joka edustaa perusjoukkoa (populaatiota) mahdollisimman hyvin. Otos valitaan satunnaisesti perusjoukosta. Otoksen tulisi olla edustava (tällöin tärkeitä ovat esim. otoksen

koko, tutkittavien ikä, asuinpaikka yms. suhteessa ongelmaan). *133*

paremmuuden illuusio länsimaisessa kulttuurissa tyypillinen ihmisten taipumus yliarvioida itseään ja kykyjään *31*

Pavlov, Ivan (1849–1936) koirien ruuansulatusta tutkinut venäläinen fysiologi, joka löysi ehdolliset refleksit. Löytö johti klassisen ehdollistumisen teorian syntyyn. *59*

perusjoukko tutkimukseen osallistuva joukko kokonaisuudessaan, tästä joukosta otetaan otos, koska koko perusjoukkoa ei voida tutkia *133*

perustehtävä ryhmän virallinen tehtävä ja asiatavoitteista tärkein *110*

piilonormi julkilausumaton, epävirallinen normi *115*

pintasuuntautunut opiskelustrategia opitun toistamiseen tähtäävät passiiviset opiskelutavat *70*

pitkittäistutkimus seurantatutkimus, jossa samojen ihmisten toimintaa mitataan pitkän ajan kuluessa ja useita kertoja *136*

plasebo lumelääke, jota tutkittava luulee oikeaksi lääkkeeksi *141*

poikittaistutkimus yhden tutkimuskerran aikana kerätään tietoa ilmiöstä, vrt. pitkittäistutkimus *136*

polttomerkki ks. stigma *99*

populaatio perusjoukko *133*

populismi yleisön kosiskelua antamalla yliyksinkertaisia ja yleisölle mieluisia vastauksia *106*

positiivinen illuusio liioitellun hyvä käsitys itsestä, esim. omista kyvyistä, käsitys ei kuitenkaan ylitä realistisuuden rajoja *39*

positiivinen psykologia psykologian suuntaus, joka on saanut vaikutteita humanistisesta psykologiasta. Suuntaus tutkii ihmisen vahvuuksia ja myönteisiä ominaisuuksia, hyvinvointia ja onnellisuutta. *171*

projektio psyykkinen puolustuskeino, jossa oma, tavallisesti tiedostamaton ominaisuus siirretään toiseen, etsitään syntipukki. Valehtelija esim. syyttää toista valehtelusta. *52*

propaganda järjestelmällistä ja yksipuolista yleisen mielipiteen muokkaamista haluttuun suuntaan *106*

psykiatria psyykkisten häiriöiden tutkimiseen ja hoitamiseen erikoistunut lääketieteen alue *11*

psykiatri psykiatriaan erikoistunut lääkäri *11*

psykoanalyysi itävaltalaisen neurologin ja psykiatrin Sigmund Freudin (1856–1939) kehittämä psykodynaaminen suuntaus sekä tutkimus- ja hoitomenetelmä. Psykoanalyysin mukaan ihmisen toimintaa ohjaavat tiedostamattomat motiivit, varhaiset kokemukset, torjunnat ja sisäiset ristiriidat. Torjuntojen tuominen tietoisuuteen auttaa psyykkisten häiriöiden parantumisessa. *165*

psykoanalyyttinen psykoterapia psykoanalyysiin perustuva terapiamuoto *165*

psykodynaaminen mielen voimavaroihin ja jännitteisiin viittaava käsite, psykoanalyysi oli varhaisin varsinainen psykodynaaminen suuntaus *165*

psykodynaaminen psykologia yhteisnimitys lähinnä psykoanalyysille ja sen pohjalta syntyneille muille suuntauksille *165*

psykodynaamiset psykoterapiat yhteisnimitys Freudin ja hänen seuraajiensa näkemyksiin perustuville pitkäaikaisemmille (psykoanalyysi) ja hieman lyhyempikestoisille terapiamuodoille *169*

psykologia ihmisen toimintaa tutkiva tiede *10*

psykologian osa-alueet psykologian tutkimusalueita, kuten kehityspsykologia, oppimisen psykologia, motivaatiopsykologia, persoonallisuuden psykologia jne. *11*

psykologian sovellusalueet psykologien ammatillisia aloja, kuten liikennepsykologia,

terveydenhuolto ja mielenterveys, työpsykologia, koulupsykologinen työ jne. *11*

psykologian suuntaukset psykologian koulukuntia, kuten biologinen psykologia, behaviorismi, psykodynaaminen psykologia, humanistinen psykologia, kognitiivinen psykologia, sosiokulttuurinen psykologia *160*

psykosomaattinen psyykkisen syyn aiheuttama fyysinen oire, esim. allergiat tai vatsa- ja selkäkivut *47*

psykoterapeutti alalle soveltuvan pohjakoulutuksen (lääkäri, psykologi, psykiatri, teologi tms.) omaava, psyykkisten häiriöiden hoitoon koulutettu henkilö *11*

psyykkinen itsesäätely puolustusjärjestelmä, joka aktivoituu psyykkistä tasapainoa uhkaavissa tilanteissa. Siihen kuuluvat järkevät ja tavallisesti tietoiset hallintakeinot sekä yleensä tiedostamattomasti toimivat defenssikeinot. *50*

psyykkinen näkökulma tarkastelutapa, joka keskittyy yksilön tiedonkäsittelyn ja tunteiden vaikutukseen hänen toiminnassaan *16*

puolustuskeinot (defenssit) itsesäätelyn tasapainoa ylläpitäviä keinoja. Ne suojelevat minää uhkalta ja laukeavat yleensä tiedostamattomasti hankalissa tilanteissa. Ne auttavat ihmistä sopeutumaan, mutta liiallisina ja kaavamaisina ne ovat vaaraksi mielenterveydelle. Alun perin Freudin nimeämiä egon suojakeinoja. *51*

riippumaton muuttuja ks. muuttuja *140*

riippuva muuttuja ks. muuttuja *140*

riippuvuus psyykkistä (mm. pelihimo, läheisriippuvuus), sosiaalista (mm. ryhmän paine, hylkäämisen pelko), fyysistä (mm. päihteet, lääkkeet); yleensä riippuvuuksiin sisältyy näitä kaikkia ulottuvuuksia *43*

riippuvuusorientaatio opiskeluasenne, jossa opiskelijan keskeinen tavoite on saada tunnustusta ja huomiota muilta *76*

Rogers, Carl (1902–1987) amerikkalainen psykologi ja psykoterapeutti, asiakaskeskeisen psykoterapian kehittäjä ja humanistisen psykologian uranuurtaja *169*

rooli asemaan tai tehtävään liittyvät odotukset *113*

roolikalusto ulkoiset symbolit, jotka kertovat missä roolissa kukin on. Esimerkiksi eri ammatteihin liittyvät univormut. *114*

rooliristiriita syntyy ristiriitaisista rooliodotuksista *114*

ryhmä joukko ihmisiä, joilla on yhteinen tavoite ja vuorovaikutusta *109*

ryhmäajattelu eristäytyville, suljetuille ryhmille ominaista äärimmäisen yhdenmukaista ja kritiikitöntä ajattelua. *116*

ryhmäpaine suostuttelua tai vaatimusta, jolla ryhmä painostaa yksittäistä jäsentä ajattelemaan ja toimimaan ryhmän arvojen mukaisesti *116*

ryhmävaiheet ryhmän elinkaaressa voidaan havaita laadullisia siirtymiä: muodostumis-, kuohunta-, vakiintumis-, toteuttamis- ja lopettamisvaihe *111*

saavutusorientaatio opiskelijan asennetta opiskeluun leimaa halu menestyä ja saada hyviä arvosanoja *76*

samastuminen (identifikaatio) ihaillun mallin tai johtajan ominaisuuksien sisäistämistä, ajatellaan ja toimitaan samalla tavalla, vaikka kohde ei olisi läsnä *52*

sammuttaminen opittu reaktio sammuu, kun sitä ei enää vahvisteta tai kun vahvistetaan vastakkaista reaktiota *60*

sanaton viestintä ei-kielellinen, non-verbaalinen; ilmeet, eleet, katse, tilan käyttö, äänensävyt *95*

selviytymisennuste käsitys mahdollisuuksista saavuttaa tavoite, selviytyä hyvin. Siihen vaikuttavat mm. itseluottamus, käsitys tehtävän vaikeudesta ja uskomukset siitä, voiko menestykseen vaikuttaa itse. *78*

sijaisvahvistaminen oppijan toiminta muuttuu, kun hänen mallinaan olevan reaktioita palkitaan tai rangaistaan *64*

sisäinen motivaatio toiminta tehdään sen itsensä vuoksi, ei ulkoisesta pakotteesta *77*

sisäinen malli (skeema) pelkistyksiä siitä, miten asiat yleensä ovat. Helpottavat maailman jäsentämistä ja asioiden tulkitsemista. Vähentävät työmuistiin kohdistuvaa rasitusta. *172*

sisäryhmä oma ryhmä, me *109*

skeema ks. sisäinen malli *172*

Skinner, B. F. (1904–1990) välineellisen ehdollistumisen kehittäjä, joka uskoi käyttäytymisen manipuloinnin mahdollisuuksiin. Koe-eläimet (rotat, kyyhkyset, kanat yms.) oppivat käyttämään välineitä, painelemaan vipuja tai nappuloita ns. Skinner-boxissa ruuan toivossa. Skinner oli sitä mieltä, että ihmistenkin ei-toivottua käyttäytymistä voidaan muuttaa sopivasti ohjailemalla (palkintojen ja rangaistusten avulla). Tutkimusten sovellusalueita olivat mm. mainonnan vaikutukset, ohjelmoitu opetus, toimintojen vahvistaminen. *61*

skripti ks. käsikirjoitus *173*

sokkokoe tutkittavat eivät tiedä, kumpi ryhmistä on koeryhmä jota käsitellään, eli joka saa oikeasti lääkkeen tms., kumpi kontrolliryhmä *141*

sosiaalinen ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyvä, yhteisöllinen tai yhteiskunnallinen *95*

sosiaalinen havaitseminen (henkilöhavainnointi) ihmisten tapa havaita ja tulkita toistensa vuorovaikutusta *94*

sosiaalinen näkökulma ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja kulttuurin vaikutus toimintaan *16*

sosiaalinen oppiminen Banduran käsite, ympäristön vaikutteiden avulla tapahtuvaa oppimista *65*

sosiaalinen vertailu ihmisen taipumus verrata omaa toimintaansa muihin *21*

sosiaalinen vuorovaikutus lähi- ja etäryhmät, joihin yksilö on yhteydessä; käsittää lähipiirin, perheen, sukulaiset ja ystävät sekä muut yksilön elämään vaikuttavat tahot ja verkostot *173*

sosiaalipsykologia ihmisten välisen vuorovaikutuksen, ryhmien, sosiaalisten järjestelmien ja kulttuurien vaikutusta tutkiva tiede *95*

sosialisaatio vaiheittainen prosessi, jossa lapsi tai nuori oppii yhteisönsä tavat ja tulee osaksi yhteisöään *20*

sosiaalistaja taho, joka opettaa yksilölle yhteisön tavat, kuten vanhemmat, päiväkoti tai koulu *173*

sosiokulttuurinen psykologia psykologinen suuntaus, joka tarkastelee sosiaalisen vuorovaikutuksen, yhteisöjen ja kulttuurien merkitystä ihmisen toiminnassa *173*

standardointi tässä: testien mukauttamista erilaisiin kulttuureihin siten, että tulokset ovat vertailukelpoisia keskenään *146*

status asema ja arvostus ryhmässä *118*

statussymboli jokin konkreettinen esine tai asia, joka viestii ihmisen statuksesta *118*

stereotypia kaavamainen yleistys jostakin ihmisryhmästä *98*

stigma polttomerkki, jokin asia leimaa ihmisen kielteisesti, minkä takia hänen uskotaan olevan muutoinkin huono *99*

strategia toimintatapa *173*

stressi elimistön reaktio uhkaavaan tilanteeseen, josta ihminen ei pysty selviytymään. Psyykkinen tasapaino horjuu fyysisen ja psyykkisen ylikuormituksen vuoksi. Alkuaan hyödyllinen lajin säilymistä auttava keino. *46*

suora vaikuttaminen avoin, järkisyihin vetoava vaikuttaminen *104*

suorituksiin sidottu itsetunto ihminen arvostaa itseään, mutta vain sillä ehdolla, että pystyy tuottamaan jatkuvasti uusia todisteita kelvollisuudestaan. Itsetunnon voi sitoa koulunumeroihin, ulkonäköön, kavereiden suosioon, omaisuuteen jne. *31*

superego yliminä, psykoanalyysin käsite moraalin ja omantunnon äänelle. Kehittyy vähitellen, kun lapsi sisäistää vanhempiensa tai muiden tärkeiden ihmisten ihanteita ja normeja. Superego toimii tietoisella, esitietoisella ja osittain tiedostamattomalla tasolla. *167*

syväsuuntautunut opiskelustrategia opitun työstämiseen ja käyttämiseen tähtäävät aktiiviset opiskelutavat *70*

syömishäiriöt psykosomaattisia sairauksia, jotka haittaavat arkista toimintaa. Syömisestä tai syömättömyydestä tulee elämän keskipiste ja ruuan kontrolloinnista tulee keino hallita pahaa oloa ja ahdistusta, jotka ovat oireen taustalla. Anoreksia, bulimia tai ortoreksia ovat yritys hallita omaa elämää. *44*

sädekehävaikutus positiivinen yleistys; jokin hyvä asia leimaa ihmisen myönteisesti, minkä takia hänen uskotaan olevan muutoinkin hyvä *99*

säilömuisti osa muistijärjestelmää, muistettavien asioiden varasto (pitkäkestoinen muisti) *71*

tahaton oppiminen (spontaani oppiminen) kaikki oppimisen muodot, jotka eivät vaadi tietoista ponnistelua *58*

tapaustutkimus tutkimusote, jonka avulla hankitaan syvällistä tietoa yksilön/ryhmän oireista tai soveltuvuudesta johonkin tehtävään *144*

tehtäväkeskeiset hallintakeinot ihminen keskittyy tehtävien suorittamiseen *50*

tehtävätavoite ryhmän virallinen tehtävä *110*

teoria laaja kokonaisesitys tai oletus jostain ilmiöstä, tieteellinen selitys, joka voidaan osoittaa vääräksi tai joka saa tukea tutkimuksista *128*

terminologia käsitteistö *128*

tiedonhankintaväline psykologian tutkimusotteissa käytettäviä tiedonkeruukeinoja, kuten testi, haastattelu, kysely, tarkkailu tai fysiologiset tutkimukset *135*

tiedostamaton mielen alue, jonne ovat varastoituneet torjutut toiveet, pelot ja ristiriitaiset motiivit. Psykoanalyysin käsite. Synonyymeina käytetään joskus käsitteitä alitajunta tai piilotajunta tai dynaaminen tiedostamaton. *165*

tietoisuus ne mielen toiminnat, jotka ihminen pystyy huomaamaan ja joita hän voi tahdollaan kontrolloida *22*

tilastollinen normaalius ks. normaalius *36*

torjunta psyykkinen puolustuskeino, jonka avulla uhkaavat ja ahdistavat ajatukset pidetään poissa tietoisuudesta *52*

toteuttamisvaihe ryhmävaiheista neljäs, jossa ryhmä pystyy keskittymään tehtävätavoitteeseen ja olemaan myös itsekriittinen *111*

tunnekeskeiset hallintakeinot ihminen keskittyy tunteittensa läpikäymiseen *50*

tunnetavoite virallisen asiatavoitteen lisäksi ryhmällä on tunnetavoitteita, esim. viihtyminen yhdessä tai huomatuksi tuleminen *110*

tunteiden eristäminen (isolaatio) psyykkinen puolustuskeino, mieltä järkyttävän tapahtuman tai uutisen jälkeen ihminen käsittelee asiaa kylmän asiallisesti, ilman tunteita *52*

tutkimusote tieteellinen tutkimusmenetelmä, tutkimusasetelma, kuten kokeellinen tutkimus, kenttätutkimus, korrelatiivinen tutkimus tai tapaustutkimus *135*

tutkittava seikka ks. muuttuja *131*

tutkiva oppiminen ongelmakeskeinen oppimisprosessi, jossa opiskelija luo kysymyksiä ja etsii niihin vastauksia tieteellisten käytäntöjen avulla *84*

työmuisti muistin osa, jossa tietoinen ajattelu tapahtuu (lyhytkestoinen muisti) *71*

ulkoinen motivaatio toiminta tehdään ulkoa tulevan pakotteen, palkinnon tms. takia *77*

ulkoryhmä oman ryhmän vastaryhmä, ne *109*

vahvistaminen toimintaa seuraava palkitseminen tai rankaiseminen, joka lisää tai vähentää ko. toiminnan todennäköisyyttä *62*

vakiintumisvaihe ryhmävaiheista kolmas, jossa ryhmän normit ovat vakiintuneet ja ryhmäläiset omaksuneet oman roolinsa *111*

valtaetäisyys yhteisössä tai kulttuurissa ilmenevä hierarkkisuus tai auktoriteettisuhteisiin liittyvä muodollisuus *176*

Watson, J. B. (1878–1958) amerikkalainen oppimisen tutkija ja behavioristisen suuntauksen kehittäjä. Uskoi ihmisen käyttäytymisen ohjailuun ulkoa päin. *163*

verkosto rakenteeltaan ja toiminnaltaan väljä ihmisten yhteenliittymä *110*

vertaisryhmä oman ikäisten tai muutoin samassa asemassa olevien ihmisten ryhmä *113*

viestittävyys tässä: tutkimusten tulokset pitää voida varmentaa uusilla tutkimuksilla, edellyttää yhtenäisiä käsitteitä ja tutkimusmenettelyn tarkkaa suunnittelua ja selostamista *128*

viiteryhmä ryhmä, johon halutaan jäseneksi ja jonka arvoja kunnioitetaan *109*

virtaus (flow) syvä keskittymisen tila, jossa aika kuluu kuin lentäen. Koetaan yleensä miellyttävänä. *74*

Wundt, Wilhelm (1832–1920) lääkäri ja filosofi, perusti ensimmäisen kokeellisen psykologian laboratorion Leipzigiin. Keskittyi aistihavaintojen tutkimiseen introspektion (itsetarkkailun) avulla ja korosti kokeellisen menetelmän tärkeyttä sekä tarkkoja mittauksia. *10*

Vygotski, Lev (1896–1934) venäläinen kielen ja ajattelun tutkija, kulttuuripsykologian pioneeri, korosti sosiaalisen ympäristön merkitystä kielen ja ajattelun kehityksessä. Näki tärkeänä ns. lähikehityksen vyöhykkeen. Se on osaamisen taso, jonka oppija sopivasti autettuna voi saavuttaa. *175*

välillinen vuorovaikutus vuorovaikutus, joka tapahtuu jonkin viestimen kautta, esimerkiksi facebookissa, sähköpostissa tai kännykällä *95*

välineellinen ehdollistuminen oppimisen muoto, jossa opitaan oman toiminnan seuraukset. Käytännössä tarkoittaa palkkioiden ja rangaistusten avulla tapahtuvaa oppimista. *61*

välitavoite tavoite, jonka saavuttaminen auttaa kunnianhimoisempaan tavoitteeseen yltämistä. Onnistunut välitavoite lisää motivaatiota, koska se tuottaa onnistumisen kokemuksia ja parantaa selviytymisennustetta. *79*

välitön vuorovaikutus kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus. *95*

välttämisorientaatio opiskelijan asenne opiskeluun on välttelevä ja kielteinen *76*

yhteisöllinen kulttuuri (kollektiivinen kulttuuri) viittaa kulttuureihin, joissa ryhmä on yksilöä tärkeämpi ja joissa ihminen määrittelee itsensä ryhmän kautta ja ottaa kaikessa ryhmän huomioon, mm. monet Aasian ja Afrikan kulttuurit *175*

Minkälaisessa tilanteessa tällainen ilme olisi mahdollinen?

yksilöllinen kulttuuri (individualistinen kulttuuri) viittaa kulttuureihin, joissa yksilön etu nousee ryhmän edun edelle. Näissä kulttuureissa menestys, kilpailu ja yksilön oikeudet sekä henkilökohtainen valinnan vapaus ovat keskeisiä, mm. läntiset teollisuusmaat ja etenkin USA ja Pohjoismaat. *175*

yleistettävyys tässä: tutkimustulos voidaan yleistää vain sellaiseen asiaan tai joukkoon, joka on nimenomaisesti ollut tutkittavana *128*

yleistyminen behavioristinen termi. Tarkoittaa sitä, että reaktio yleistyy koskemaan muitakin kuin alkuperäistä kohdetta. Esimerkiksi Albertin rottapelko yleistyi koskemaan muitakin karvaisia asioita. *60*

Tilastokeskuksen
Elinolot 2011 -selvityksen
mukaan kymmenen vuoden aikana
nukkuminen on vähentynyt 24 tuntia,
lastenhoitoon käytetty aika lisääntynyt
31 tuntia, liikuntaan ja ulkoiluun
käytetty aika lisääntynyt 12 tuntia,
television katselu vähentynyt 12 tuntia.
Arkiset oletukset eivät aina vastaa
todellisuutta.
(Pääkkönen-Hanifi: Ajankäytön
muutokset 2000-luvulla)

KUVALÄHTEET

Kansi:	Cultura / Stefano Gilera / Getty Images
s. 6	Simone Joyner / Getty Images
s. 9	Thierry Berrod, Mona Lisa Production / Science Photo Library / SKOY
s. 10	Photo Scala, Florence
s. 13	Photos 12 / Alamy / All Over Press
s. 14	Minna Eriksson / Sanoma Pro Oy
s. 17	Randy Faris / Corbis / SKOY (ylh.), Daniel Ramsbott / dpa / Corbis / SKOY
s. 19	Mary Evans Picture Library / MVphotos
s. 20	Minna Eriksson / Sanoma Pro Oy
s. 21	Linda/Corbis/SKOY
s. 23	Juba Production Oy
s. 26	Slingshot/Corbis/SKOY
s. 29	Vesa Moilanen / Lehtikuva (vas.), All Action / Lehtikuva
s. 30	Blue Jean Images / Corbis / SKOY
s. 32	Patrick McDonnell / Distr. KFS / Bulls
s. 33	Image Source / SKOY
s. 34	PhotoEdit / Alamy / All Over Press
s. 37	The Kobal Collection / Warner Bros / MVphotos
s. 39	M.C.Escher's "Rind" © 2012 The M. C. Escher Company-Holland. All rights reserved. www.mcescher.com
s. 40	The Bridgeman Art Library / SKOY (vas.), Colourbox
s. 42–43	Colourbox
s. 44	Panthermerdia (ylh.), Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 47	Timo Veijalainen / Leuku
s. 48	Kimmo Räisänen / HS
s. 51	Kari Suomalaisen perikunta
s. 53	Anneli Vilkko-Riihelä
s. 56	Leif Rosas / SKOY
s. 59	Lebrecht Music&Arts / SKOY
s. 60	Bettmann/Corbis
s. 61	Wally McNamee / Corbis
s. 62	Bettmann/Corbis
s. 63	Sayre Berman / Corbis
s. 64	Albert Bandura
s. 66	Vesa Laine
s. 68	Stefan Sollfors / Alamy / All Over Press
s. 69	Panthermedia
s. 71	Hulton-Deutsch Collection / Corbis /SKOY
s. 73	Bernd Vogel / Corbis / SKOY
s. 74	Bernd Vogel / Corbis / SKOY
s. 77	Big Cheese Photo / Corbis / SKOY
s. 79	Nina Laakko
s. 82	Igor Zarembo / Ria Novosti / Lehtikuva
s. 83	Hugh Sitton / Corbis / SKOY
s. 85	Erkki Makkonen / Kuvaliiteri
s. 86	Peter Mountain / Album-Online / MVphotos
s. 88	Carl&Ann Purcell / Corbis / SKOY
s. 92	Cultura / Hugh Whitaker / Getty Images
s. 95	Täysikäsi Oy / PIB
s. 96	Colourbox
s. 97	Sara Wight / Corbis /SKOY
s. 98	Tim Kitchen / Getty Images
s. 100	Howard Davies / Corbis / SKOY
s. 101	Colourbox

s. 102 Dann Tardif / LWA / Corbis / SKOY
s. 103 Gordon Scammell / LOOP IMAGES / Loop Images / Corbis / SKOY
s. 104 Mick House / Alamy / All Over Press
s. 105 Image Source / Corbis / SKOY
s. 108 Mikko Stig / Lehtikuva
s. 112 Museovirasto
s. 113 Creasource/Corbis/SKOY
s. 114 Roope Permanto / Sanoma Pro Oy
s. 115 Philip Zimbardo
s. 117 Reuters/Lehtikuva
s. 119 Scanpix Sweden / Lehtikuva (vas.), WSOY-arkisto
s. 124 Salvador Dali, Woman with head full of clouds, 1936 © Salvador Dali, Fundació Gala-Salvador Dali, KUVASTO, 2012 / The Bridgeman Art Library /SKOY
s. 127 Geray Sweeney / Corbis / SKOY
s. 129 John Lund / Corbis / SKOY
s. 130 James L. Amos / Corbis / SKOY
s. 131 Juba Production Oy
s. 133 Anneli Vilkko-Riihelä
s. 135 Europa Press / Tekstikuva Oy
s. 139 Alexandra Milgram
s. 143 blickwinkel / Alamy / All Over Press
s. 146 Leopold Bellak
s. 147 Val Loh / Getty Images
s. 148 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 150 Minna Eriksson / Sanoma Pro Oy
s. 151 Ari Kaukiainen
s. 152 Panthermedia
s. 153 CC Studio / Science Photo Library / SKOY
s. 158 age fotostock RM / Getty Images
s. 160 Colourbox
s. 161 PA Photos / Owen Humphreys / Lehtikuva
s. 162 Craig Tuttle / Corbis / SKOY
s. 164 Vetta / Getty Images
s. 166 Erkki Alanen
s. 167 Spiegel Verlag
s. 168 Salvador Dali, Dream Caused by the Flight of a Bee around a Pomegranate One Second before Waking Up, 1944 © Salvador Dali, Fundació Gala-Salvador Dali, KUVASTO, 2012 / The Bridgeman Art Library / SKOY
s. 170 Minna Eriksson / Sanoma Pro Oy
s. 172 Mika Lietzén
s. 174 Harald Theissen / SKOY (vas.), Maggie Steber / National Geographic Society /Corbis/SKOY
s. 177 Panthermedia
s. 178 WSOY-arkisto
s. 180 Panthermedia